

DIETA W HIPERTRIGLICERYDEMII

Podwyższone stężenie triglicerydów może zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Przy bardzo wysokich wartościach wzrasta również ryzyko ostrego zapalenia trzustki. Postępowanie zależy od wysokości triglicerydów, przyczyny zaburzenia oraz chorób współistniejących.

Najważniejsza zasada

Ogranicz alkohol, cukry dodane, słodzone napoje i nadmiar energii. Przy bardzo wysokich triglicerydach konieczne może być czasowe, bardzo znaczne ograniczenie tłuszczu pod nadzorem lekarza i dietetyka.

Co należy robić na co dzień?

- Całkowicie unikaj alkoholu do czasu normalizacji triglicerydów. Nawet niewielka ilość może znacząco podwyższać TG, szczególnie przy ciężkiej hipertriglicerydemii.
- Wyklucz lub mocno ogranicz napoje słodzone, energetyki, słodzone herbaty, syropy, nektary i duże ilości soków owocowych.
- Ogranicz cukier, słodycze, miód, dżemy, ciasta, słodkie płatki, desery mleczne i produkty z syropem glukozowo-fruktozowym.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, ale kontroluj wielkość porcji. Ogranicz duże ilości białego pieczywa, białego ryżu, drobnych makaronów i innych wysoko rafinowanych węglowodanów.
- Jedz warzywa do większości posiłków; owoce spożywaj w całości, zwykle 1–2 porcje dziennie, zamiast soków.
- Jeżeli występuje nadwaga lub otyłość, stopniowa redukcja masy ciała o 5–10% może istotnie obniżyć TG.
- Podejmuj regularną aktywność fizyczną, najlepiej co najmniej 150 minut tygodniowo, jeśli stan zdrowia na to pozwala.
- Dbaj o wyrównanie cukrzycy i leczenie innych możliwych przyczyn, np. niedoczynności tarczycy. Nie zmieniaj samodzielnie leków.

Jak wybierać tłuszcze?

Przy łagodnej lub umiarkowanej hipertriglicerydemii preferuj tłuszcze nienasycone zamiast nasyconych: oliwę, olej rzepakowy, orzechy, nasiona i ryby. Nie oznacza to jednak, że można je spożywać bez ograniczeń, ponieważ tłuszcz jest wysokoenergetyczny.

Uwaga przy TG ≥ 500 mg/dl

Nie należy stosować samodzielnie standardowej diety wysokotłuszczowej, ketogenicznej ani bardzo niskowęglowodanowej. Przy TG ≥ 1000 mg/dl często konieczne jest ograniczenie tłuszczu do około 10–15% energii lub jeszcze bardziej, ale sposób żywienia musi być ustalony indywidualnie.

Produkty, które warto wybierać

- warzywa, strączki i umiarkowane porcje produktów pełnoziarnistych
- chude źródła białka: ryby, drób bez skóry, chudy nabiał, tofu i strączki
- woda, niesłodzona herbata i kawa
- przy umiarkowanych TG: niewielkie porcje oliwy, oleju rzepakowego, orzechów i nasion

Produkty, które należy ograniczyć lub wykluczyć

- alkohol, zwłaszcza piwo, wino i mocne alkohole
- napoje słodzone, soki, syropy i energetyki
- słodycze, cukier, miód, wypieki i słodkie przekąski
- duże porcje białego pieczywa, białego ryżu, drobnych makaronów i słodkich płatków
- tłuste mięso, wędliny, fast food, smażone potrawy i tłuste sosy
- przy bardzo wysokich TG także duże ilości zdrowych tłuszczów, np. oliwy, orzechów i awokado

Kwasy omega-3 i suplementy

Ryby są elementem zdrowej diety. Preparaty omega-3 w dawkach leczniczych mogą obniżać triglicerydy, ale powinny być stosowane zgodnie z zaleceniem lekarza. Dostępne suplementy różnią się zawartością EPA i DHA i nie są równoważne z lekami na receptę.

Kiedy zgłosić się pilnie do lekarza?

Gdy triglicerydy wynoszą co najmniej 500 mg/dl, a szczególnie ≥ 1000 mg/dl, lub gdy pojawia się silny ból w nadbrzuszu, nudności albo wymioty. Może to oznaczać ryzyko ostrego zapalenia trzustki.

Planując codzienne posiłki należy przestrzegać zaleceń przedstawionych na grafice poniżej, jest to tak zwany **Talerz Zdrowia**



✓ **WARZYWA**

- Powinny stanowić największą część posiłku
- Wybieraj różne kolory i rodzaje – im większa różnorodność, tym lepiej.
- Ziemniaki i frytki nie liczą się jako warzywa w tym ujęciu, bo są źródłem skrobi.
- Najlepiej spożywać świeże, gotowane na parze, pieczone lub duszone, z małą ilością tłuszczu.

✓ **OWOCE**

- Zajmują mniejszą część talerza niż warzywa.
- Jedz codziennie różne owoce – świeże, sezonowe.
- Soki owocowe nie powinny znaleźć się w diecie
- Owoce suszone mogą być elementem diety, ale w ograniczonych ilościach

✓ **PRODUKTY SKROBOWE**

- To źródło energii: kasze, ryż, ziemniaki, bataty, makarony, pieczywo.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste (kasza gryczana, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo i makarony) – mają więcej błonnika i składników mineralnych.
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych (biały chleb, słodkie bułki, frytki smażone tradycyjnie).

✓ **ZDROWE BIAŁKO**

- To ryby, drób, rośliny strączkowe, jaja, orzechy i nasiona.
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i wędlin.
- Strączki (soczewica, fasola, ciecierzycy) mogą zastępować mięso w wielu posiłkach.
- Produkty mleczne – w umiarkowanych ilościach (1–2 porcje dziennie)

✓ **TŁUSZCZE ROŚLINNE**

- Używaj olejów roślinnych wysokiej jakości: oliwa z oliwek, olej rzepakowy.
- Stosuj je do sałatek, gotowania i pieczenia zamiast masła czy smalcu.
- Unikaj tłuszczów trans (fast food, margaryny utwardzane, gotowe wyroby cukiernicze).

✓ **WODA**

- Podstawowy napój w diecie – pij kilka szklanek dziennie.
- Dopuszczalne: niesłodzona herbata, kawa bez cukru, ziołowe napary.

Kontrola efektów

Po wprowadzeniu zaleceń i ewentualnego leczenia lekarz zleca kontrolny lipidogram. Przy bardzo wysokich TG badanie zwykle wykonuje się na czczo. Należy również poszukiwać przyczyn wtórnych, takich jak niewyrównana cukrzyca, alkohol, niedoczynność tarczycy, choroby nerek lub wątroby oraz niektóre leki.

Źródła

Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2025 Focused Update of the 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J.* 2025;46(42):4359–4424.

Ginsberg HN, Packard CJ, Chapman MJ, et al. Triglyceride-rich lipoproteins and their remnants: metabolic insights, role in atherosclerotic cardiovascular disease, and emerging therapeutic strategies. *Eur Heart J.* 2021;42(47):4791–4806.

Mach F, Baigent C, Catapano AL, et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J.* 2020;41(1):111–188.

American Heart Association. Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health. 2026.

National Institute for Health and Care Excellence. Cardiovascular disease: risk assessment and reduction, including lipid modification. NG238. Reviewed 2025.