

DIETA w hipercholesterolemii

Rozkład jazdy dla pacjentów

DIETA
w hipercholesterolemii
Rozkład jazdy dla pacjentów



Przystanek: **Dieta 1500 kcal**

Stacja początkowa:

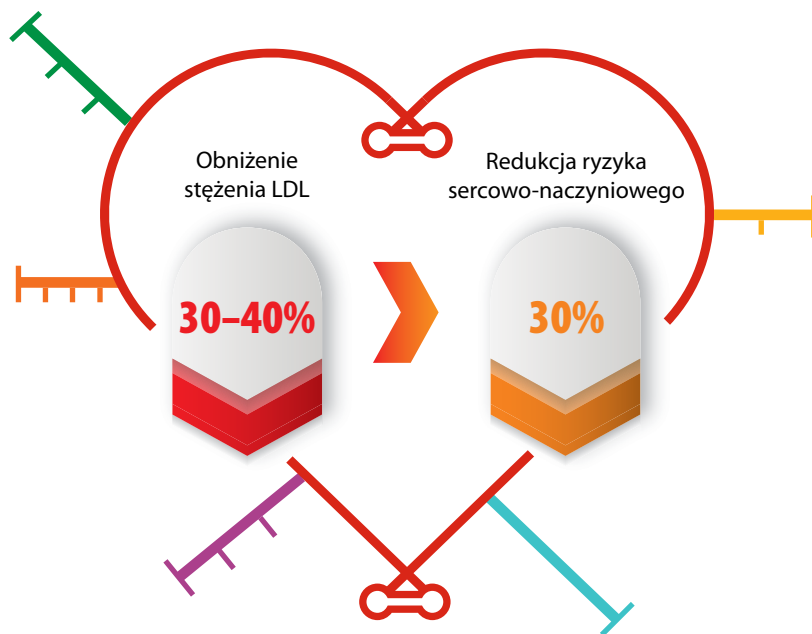
Hipercholesterolemia

Hipercholesterolemia to zaburzenie metaboliczne, które objawia się zbyt wysokim stężeniem cholesterolu we krwi. Jego ryzyko wzrasta z wiekiem. Szacuje się, że cierpi na nie ponad połowa dorosłych osób. Hipercholesterolemia może nie dawać żadnych objawów, stanowi jednak zagrożenie dla zdrowia, gdyż zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, takich jak miażdżyca, choroba niedokrwienna, zawał serca czy udar mózgu.

Do hipercholesterolemii doprowadzić mogą różne schorzenia, takie jak np. zaburzenia czynności tarczycy czy nerek, jak również **nieodpowiednia dieta**.

Liczne badania kliniczne potwierdzają wyraźną zależność między obniżeniem stężenia cholesterolu, szczególnie tego „złego” (frakcji LDL), a spadkiem ryzyka sercowo-naczyniowego.

W badaniu **Heart Protection Study** wykazano na przykład, że obniżenie stężenia cholesterolu LDL o **30–40%** powoduje redukcję ryzyka sercowo-naczyniowego nawet o **30%**.



Prawidłowe stężenie cholesterolu w surowicy:

Lekarz ustali docelową wartość stężenia cholesterolu, uwzględniając wszystkie czynniki ryzyka

Przesiadka:

Dobra Dieta

Badania dowodzą, że „przesiadka” na stosowanie odpowiedniej diety jest równie skuteczna jak przyjmowanie leków. Dlatego w leczeniu hipercholesterolemii coraz większą wagę przywiązuje się do diety. Może ona obniżyć stężenie cholesterolu nawet o 30%, a jednocześnie uchronić przed koniecznością farmakoterapii.

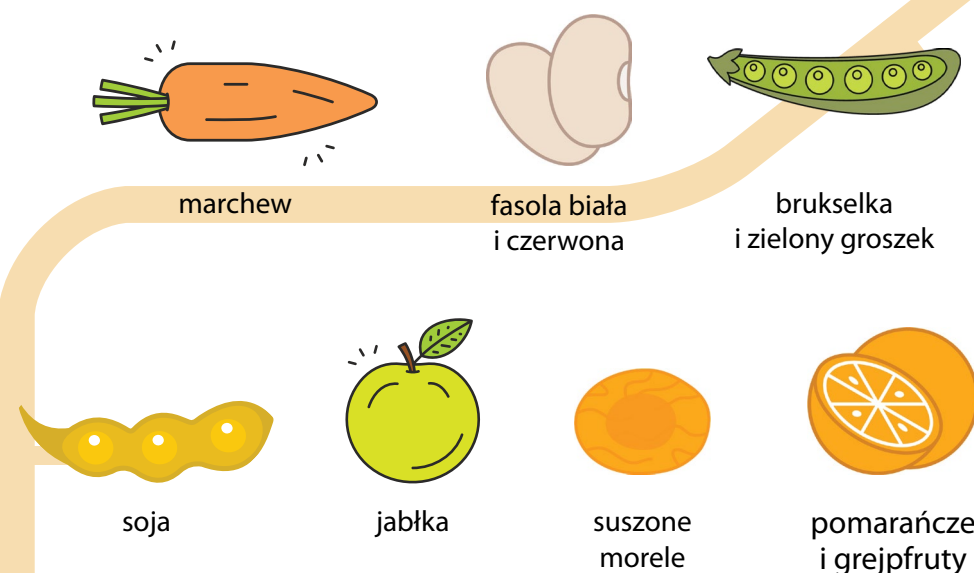
Za najlepszą dietę dla osób ze zwiększonym ryzykiem sercowo-naczyniowym i podwyższonym stężeniem cholesterolu uznaje się dietę śródziemnomorską, ze względu na dużą ilość warzyw i zbóż, bogatych w tłuszcze nienasycone ryb i olejów roślinnych oraz zawierających błonnik roślin strączkowych.

Stacja: Błonnik

Błonnik rozpuszczalny to najlepszy sprzymierzeniec w walce z cholesterolem i zbyt wysokim stężeniem trójglicerydów. Występuje w wielu owocach (np. jabłkach), warzywach (np. marchwi) oraz roślinach strączkowych (np. fasoli) i zbożach (np. płatkach i otrębach owsianych). Błonnik nierozpuszczalny, np. błonnik pszeniny, ma znaczenie dla pracy jelit, ale nie wpływa na obniżenie cholesterolu LDL.

Aby dostarczyć organizmowi leczniczą dawkę błonnika rozpuszczalnego, w codziennej diecie powinny przeważać warzywa i owoce – co najmniej 400–600 g.

Najwięcej błonnika rozpuszczalnego zawierają:



Możesz też spożywać błonnik dodatkowo w postaci zmielonych nasion babki płesznik lub babki jajowatej albo siemienia lnianego, np. 2–3 łyżeczki raz dziennie, popite dużą ilością wody.

Wysiadają:

tłuste mięso i wysokotłuszczowe produkty mleczne

Osoby z hipercholesterolemią powinny pamiętać o ograniczeniu spożycia tłuszczów zwierzęcych, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe (NKT). Istnieje bezpośrednia zależność między ilością tych kwasów w diecie a stężeniem cholesterolu LDL. Należy ograniczyć tłuste mięsa, smalec i wysokotłuszczowe produkty mleczne (masło, śmietanę, pełne mleko). Niebezpieczne są też kwasy tłuszczowe trans, powstające z uwodornienia olejów roślinnych. Dlatego z diety należy wykluczyć ciastka, pączki, frytki smażone na takim oleju i twardą margarynę.

Wysiadają:

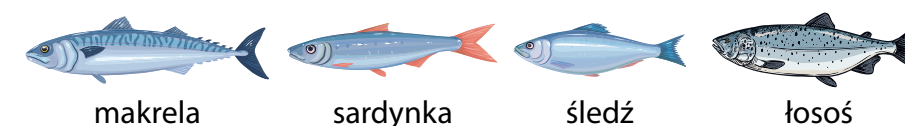
kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone

W hipercholesterolemii pożądane jest spożywanie kwasów tłuszczowych jednonienasyconych (JKT), które obniżają stężenie cholesterolu LDL, oraz wielonienasyconych (WKT) – omega-6 oraz omega-3, które mają wpływ na obniżenie stężenia trójglicerydów i cholesterolu całkowitego

Bogatym źródłem JKT są:



Bogatym źródłem WKT są tłuste ryby morskie:



Aby dostarczyć organizmowi odpowiedniej ilości kwasów omega-6 oraz omega-3, zaleca się jedzenie ich co najmniej 2–3 razy w tygodniu. Zdrowym źródłem kwasów omega-3 oraz omega-6 jest też olej rzepakowy oraz soja.

Stacja końcowa:

Prawidłowy cholesterol

Zalecenia diety w hipercholesterolemii

W diecie w hipercholesterolemii szczególną uwagę warto zwrócić na ilość, a przede wszystkim jakość spożywanych tłuszczów.

Ogranicz znacząco ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. W praktyce oznacza to ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Kontroluj spożycie tłustego czerwonego mięsa, smalcu, masła, bogatych w tłuszcz produktów mlecznych i serów (serów topionych, serków typu fromage, serów pleśniowych oraz żółtych). Wprowadź do diety jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których głównym źródłem są oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona oraz tłuste ryby morskie.

Wyleminuj z diety tłuszcze trans, powstające wskutek utwardzania olejów roślinnych metodą uwodornienia. Tłuszcze te zwiększają stężenie cholesterolu LDL, zmniejszają stężenie cholesterolu HDL oraz zwiększają oporność tkanek na działanie insuliny. Źródło tych kwasów stanowią gotowe produkty piekarnicze (ciasta, ciasteczka, wafelki), margaryny twarde oraz żywność wysokopretworzona (chipsy, posiłki typu fast food oraz zupy w proszku).

Unikaj produktów z dużą zawartością cholesterolu. Są to tłuste mięsa, podroby, bogate w tłuszcz produkty mleczne oraz żółta jaj.

Wprowadź do jadłospisu drób, ryby morskie oraz chude produkty nabiałowe (jogurt naturalny [unikaj owocowych], kefir i maślanke). Zgodnie z zaleceniami tłuste ryby morskie spożywaj co najmniej dwa razy w tygodniu. Produkty mięsne, obfitujące w białko, możesz dwa razy w tygodniu zastąpić białkiem pochodzenia roślinnego i włączyć do diety nasiona roślin strączkowych: soję, soczewicę, fasolę i decyzyrę.

Szczególnie istotne jest włączenie do jadłospisu produktów zawierających rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego. Znajdziesz go w warzywach i owocach, nasionach roślin strączkowych, płatkach owsianych i pełnoziarnistych produktach zbożowych.

W leczeniu hipercholesterolemii pewną rolę odgrywają produkty zawierające sterole i stanole roślinne, których mechanizm działania polega na zmniejszaniu wchłaniania cholesterolu z przewodu pokarmowego. Sterole i stanole roślinne dodaje się głównie do margaryn, jogurtów i serków (jest to wyraźnie zaznaczone na opakowaniu). Badania wskazują, że efekt terapeutyczny, czyli zmniejszenie stężenia cholesterolu o blisko 10%, uzyskuje się przy spożyciu stanolu w ilości około 2 g/dzień.

Osoby otyłe powinny dążyć do redukcji masy ciała o około 5–10%. Pamiętaj, że już tak niewielka zmiana przynosi istotną poprawę parametrów gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

- W swoim jadłospisie uwzględniaj warzywa i owoce. To doskonałe źródło błonnika pokarmowego.
- Wprowadź do jadłospisu także inne produkty zawierające błonnik pokarmowy, a zwłaszcza błonnik rozpuszczalny w wodzie, jak płatki owsiane czy babka płesznik.
- Przynajmniej dwa razy w tygodniu staraj się jeść tłuste ryby morskie – makrele, łososia czy sardynki.
- Staraj się włączyć do diety posiłki bazujące na nasionach roślin strączkowych – fasoli, soi, soczewicy i cieciorce.
- Wybieraj odtłuszczone produkty mleczne: jogurty, sery twarogowe.
- Do smarowania pieczywa używaj wysokiej jakości margaryny ze sterolami lub/i stanolami, np. Benecol.
- W swoim jadłospisie staraj się codziennie uwzględnić orzechy, nasiona lub pestki.
- Unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, spożywaj głównie oleje roślinne – rzepakowy i oliwę z oliwek.
- Około 30 minut w ciągu dnia poświęć na aktywność fizyczną.
- Jeżeli dodatkowo – poza zwiększonym stężeniem cholesterolu – masz podwyższone stężenie trójglicerydów, ogranicz spożycie cukrów prostych i alkoholu.

Przykładowe przepisy o zawartości 1500 kcal

Przedstawione przepisy mają charakter przykładowy. Skonsultuj się dietetykiem, aby ustalić indywidualną dietę, dostosowaną do Twoich potrzeb i stylu życia.

Zestaw 1 (1501 kcal)

Śniadanie (352 kcal)

Owsianka z owocami i nasionami goi

Płatki owsiane górskie – 5 łyżek (50 g)
Maliny – ½ szklanki (50 ml)
Nasiona goi – 2 łyżki (20 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – ¾ opakowania (100 g)
Płatki ugotować w wodzie. Dodać maliny, nasiona goi i wymieszać z jogurtem.

II Śniadanie (182 kcal)

Koktajl owocowo-warzywny z otrębami

Jabłko – 1 szt. (180 g)
Szpinak – 3 garści (75 g)
Otręby pszenne – 2 łyżki (20 g)
Woda mineralna niegazowana – ½ szklanki (125 ml)
Składniki zmiksować ze sobą z dodatkiem 100 ml wody niegazowanej.

Obiad (424 kcal)

Chłodnik z botwinki z jajkiem i pieczywem

Maślanka naturalna – 3 szklanki (750 ml)
Cebula – ½ szt. (50 g)
Czosnek – 1 ząbek (5 g)
Botwinka – 2 pęczki (140 g)
Ogórek – 2 szt. (180 g)
Koperek – 2 łyżki (20 g)
Jajko ugotowane – 1 szt. (60 g)
Margaryna Benecol – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)

Cebulę i czosnek posiekać. Jajka ugotować. Buraczki umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, łodygi posiekać. Na margarynie przysmażyć cebulę i czosnek, dodać botwinkę. Smażyć przez 5–10 min, po usmażeniu ostudzić. Rzodkiewki pokroić w półplasterki, ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach (środkie pełne pestek nie będą potrzebne), koperek posiekać. W misce wymieszać maślanke, dodać ostudzoną botwinkę, koperek, ogórki, rzodkiewkę. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Podawać mocno schłodzony z połówkami jajek i pieczywem.

Podwieczorek (210 kcal)

Kanapka z hummusem i awokado

Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Hummus – 2 łyżki (20 g)
Awokado – 2 plastry (50 g)

Kolacja (333 kcal)

Salatka z mozzarellą i arbuzem

Mieszanka салат – 2 garści (50 g)
Ser mozzarella, light – ½ porcji (60 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Arbuz – 1 porcja (200 g)
Oliwa z oliwek – 1½ łyżki (15 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 1 kromka (40 g)
Mozarellę ułożyć na pokrojonych warzywach. Arbuza pokroić w kostkę i dodać do salatk. Polać oliwą. Podawać z pieczywem.

Zestaw 2 (1515 kcal)

Śniadanie (362 kcal)

Jaglanka z mango i migdałami

Kasza jaglana – 5 łyżek (50 g)
Mleko sojowe – 1 duża szklanka (300 ml)
Mango – ½ szt. (70 g)
Migdały – 1 łyżeczka (5 g)

Kaszę ugotować na wodzie. Podawać z mlekiem, pokrojonym w kostkę mango i migdałami.

II Śniadanie (200 kcal)

Serek z warzywami i koperkiem

Serek ziarnisty, odtłuszczony – 1 opakowanie (150 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Koper – 1 łyżeczka (5 g)

Obiad (449 kcal)

Leczo z kurczakiem i pieczywem

Pierś z kurczaka bez skóry – 1 porcja (120 g)
Pomidory krojone w sosie własnym – 1 puszka (200 g)
Cukinia – ½ szt. (100 g)
Marchewka – 1 szt. (50 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)

Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 1 kromka (40 g)

Warzywa pokroić w grubą kostkę i udusić z mięsem. Na koniec zalać pomidorami i posypać koperkiem. Podawać z pieczywem.

Podwieczorek (190 kcal)

Koktajl awokado-malina z siemieniem lnianym

Awokado – ½ szt. (60 g)
Maliny – ½ szklanki (50 g)
Siemię lniane – 1 łyżka (10 g)
Woda niegazowana – ½ szklanki (120 ml)

Wszystkie składniki zblendować.

Kolacja (314 kcal)

Salatka warzywna z jogurtem + pieczywo

Ogórek – 2 szt. (160 g)
Pomidor – 1 szt. (180 g)
Szpinak – 3 garści (75 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – ½ opakowania (90 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżeczki (7 g)

Zestaw 3 (1515 kcal)

Śniadanie (310 kcal)

Omlet owsiany

Płatki owsiane błyskawiczne – 4 łyżki (40 g)
Białko jaja kurzego – 2 szt. (70 g)
Jogurt naturalny, odtłuszczony – ¾ opakowania (100 g)
Olej rzepakowy – 1 łyżeczka (5 g)
Banan – 1 szt. (200 g)

Płatki wymieszać z białkiem i odstawić na 10 min. Patelnię posmarować olejem i usmażyć placek z obu stron. Podawać z jogurtem i plasterkami banana.

II Śniadanie (185 kcal)

Kefir + nektarynka

Kefir naturalny – 1 szklanka (200 g)
Nektarynka – 1 szt. (120 g)

Obiad (395 kcal)

Cukinia faszerowana kaszą, fetą i warzywami

Kasza pęczak – 4 łyżki (40 g)
Ser feta, light – 1 porcja (50 g)
Olej rzepakowy – 1½ łyżki (15 g)
Cukinia – ½ lub ½ dużej (100 g)
Papryka – ¼ szt. (50 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Passata pomidorowa – 3 łyżki (60 g)

Cukinię wydrążyć, do środka włożyć ugotowaną kaszę, pokrojoną paprykę i pomidora. Wymieszać z passatą pomidorową. Piec ok. 30 min w temp. 180 stopni. Dodać ser i ponownie piec ok. 10 min.

Podwieczorek (238 kcal)

Shake owocowy

Maliny – 1 szklanka (100 g)
Jarmuż – 4 garści (80 g)
Czerwona porzeczka – ½ szklanki (50 g)
Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g)
Woda – ½ szklanki (120 ml)

Kolacja (387 kcal)

Grzanki z guacamole

Grahamka – 1 szt. mała (45 g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
Awokado – ½ szt. (70 g)
Sok z cytryny – 1 łyżka (10 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Natka pietruszki (10 g)

Awokado pokroić w drobną kostkę, dodać sok z cytryny i pokrojony pomidor. Wymieszać i posypać natką pietruszki. Bułkę skropić oliwą i podgrzać w piekarniku lub na grillu elektrycznym. Pastę jeść na grzance.

Zestaw 4 (1513 kcal)

Śniadanie (287 kcal)

Kanapki z polędwicą drobiową, papryką i pomidorem

Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Polędwica drobiowa – 2 plastry (40 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżeczki (7 g)
Papryka – 2 paseczki (40 g)
Pomidor – 2 plastry (40 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżeczka (7 g)

II Śniadanie (245 kcal)

Borówki + orzechy

Borówka amerykańska – ½ szklanki (50 g)
Orzechy włoskie/laskowe/nerkowce/migdały – 1 garść (30 g)

Obiad (448 kcal)

Salatka z bobem, kurczakiem i nasionami

Mieszanka салат – 2 garści (50 g)
Kurczak grillowany – 1 porcja (120 g)
Ogórek – 1 szt. (90 g)
Pomidorki koktajlowe – 5 szt. (100 g)
Bób, ugotowany – ¾ szklanki (200 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżeczka (5 g)
Nasiona dyni – 1 łyżeczka (5 g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
Musztarda miodowa – 1 łyżeczka (5 g)
Sok z cytryny – 1 łyżeczka (5 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 1 kromka (40 g)

Kurczaka ugrillować, bób ugotować i obrać. Warzywa pokroić i wyłożyć na salacie. Dodać

kurczaka i bób. Polać sosem z oliwy, wody, musztardy i soku z cytryny. Posypać nasionami.

Podwieczorek (246 kcal)

Koktajl mleczno-owocowy

Jogurt naturalny odtłuszczony – ½ opakowania (90 g)
Truskawki – 1 szklanka (100 g)
Maliny – ½ szklanki (50 g)
Siemię lniane – 1 łyżeczka (5 g)
Wszystkie składniki zblendować.

Zestaw 5 (1513 kcal)

Śniadanie (317 kcal)

Truskawkowa owsianka z orzechami

Płatki owsiane – 5 łyżek (50 g)
Mleko spożywcze 2% – 1 szklanka duża (300 ml)
Truskawki – 1 szklanka (100 g)
Orzechy włoskie/ laskowe/ nerkowca/ migdały – 1 łyżka (15 g)

II Śniadanie (150 kcal)

Koktajl warzywno-owocowy z otrębami

Maliny – 1 szklanka (100 g)
Jarmuż – 3 garści (75 g)
Woda niegazowana (120 ml)
Otręby pszenne – 1 łyżka (10 g)

Obiad (437 kcal)

Grillowany łosoś z ryżem i surówką

Filet z łososia – 1 porcja (120 g)
Ryż brązowy – 4 łyżki (40 g)
Marchewka – 1 szt. (50 g)
Jabłko – 1 szt. (180 g)
Oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)

Łososia przyprawić solą pieprzem i sokiem z cytryny. Ryż ugotować. Podawać z surówką z drobno tartej marchewki i jabłka, skropionej

Zestaw 6 (1502 kcal)

Śniadanie (289 kcal)

Kanapki z sałatą, tuńczykiem i pomidorem

Tuńczyk w wodzie – 2 łyżki (50 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Margaryna Benecol – 1½ łyżeczki (7 g)
Sałata – 2 garści (50 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)

II Śniadanie (278 kcal)

Salatka z fasolką szparagową, pomidorkami i fetą

Fasolka szparagowa – 1 miseczka (200 g)
Pomidorki koktajlowe – 6 szt. (180 g)
Ser feta, light – 1 porcja (60 g)
Oliwa z oliwek – łyżka (10 g)

Fasolkę ugotować. Pomidorki pokroić na połówki, a fetę w kostkę. Wszystko wymieszać i zalać oliwą.

Obiad (449 kcal)

Makaron z awokado i łososiem

Makaron pełnoziarnisty – ½ szklanki (50 g)
Awokado – ¾ szt. (90 g)

Kolacja (287 kcal)

Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem

Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Margaryna Benecol – 1 łyżka (10 g)
Ser twarogowy chudy – porcja (100 g)
Jogurt naturalny – 2 łyżki (60 g)
Szcypiorek – 2 łyżki (20 g)

oliwą z oliwek. Przyprawić wedle uznania ziołami, solą i pieprzem.

Podwieczorek (305 kcal)

Salatka z jajkiem i brokułem

Pomidor – ½ szt. (80 g)
Ogórek zielony – 1 szt. (80 g)
Brokuł – 1 porcja (200 g)
Jajko gotowane – 1 szt. (60 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)
Jogurt naturalny, light – ½ opakowania (90 g)

Kolacja (284 kcal)

Tortilla z grillowanym kurczakiem, mango i warzywami

Tortilla pełnoziarnista – 1 szt., mała (50 g)
Ketchup – 1 łyżka (10 g)
Kurczak grillowany – 1 porcja (120 g)
Sałata – 2 garści (50 g)
Mango – ½ szt. (70 g)
Pomidor – ½ szt. (60 g)
Awokado – ½ szt. (50 g)

Tortillę posmarować ketchupem.

Na to ułożyć grillowanego kurczaka i warzywa. Zawinąć i gotowe.

Zestaw 7 (1505 kcal)

Śniadanie (287 kcal)

Kanapki z pesto pietruszkowym, pomidorem i awokado

Pesto pietruszkowe – 2 łyżki (20 g)
Chleb żytni pełnoziarnisty – 2 kromki (80 g)
Pomidor bez skórki – ½ szt. (80 g)
Awokado – ½ szt. (60 g)
Nasiona słonecznika – 1 łyżka (10 g)

II Śniadanie (230 kcal)

Koktajl gruszkowo-truskawkowy z płatkami owsianymi

Truskawki – 1 szklanka (100 g)
Gruszka – 1 szt. mała (120 g)
Płatki owsiane – 2 łyżki (20 g)

Obiad (430 kcal)

Risotto z indykiem i warzywami

Piersz z indyka (120 g)
Ryż brązowy – 5 łyżek (50 g)
Kurkuma – 1 łyżeczka (5 g)
Cukinia – ½ szt. (100 g)
Marchewka – 1 szt. (50 g)
Papryka – ¼ szt. (50 g)
Natka pietruszki – 1 łyżka (10 g)
Woda/bulion warzywny – 1½ szklanki (350 ml)
Olej rzepakowy – 1½ łyżki (15 g)

Olej rozgrzać na patelni, podsmażyć na nim krótko ryż, następnie dodać cukinię, paprykę i marchewkę. Po 5 min podlać wodą lub bulionem i mieszać. Po wyparowaniu wody ponownie podlać wodą lub bulionem i znów mieszać. Przyprawić kurkumą, aby potrawa miała żółty kolor. Mięso przyprawić, pokroić w kosteczkę i ugrillować lub podsmażyć na patelni. Gdy ryż będzie miękki dodać indyka, posypać natką pietruszki i gotowe.

Podwieczorek (260 kcal)

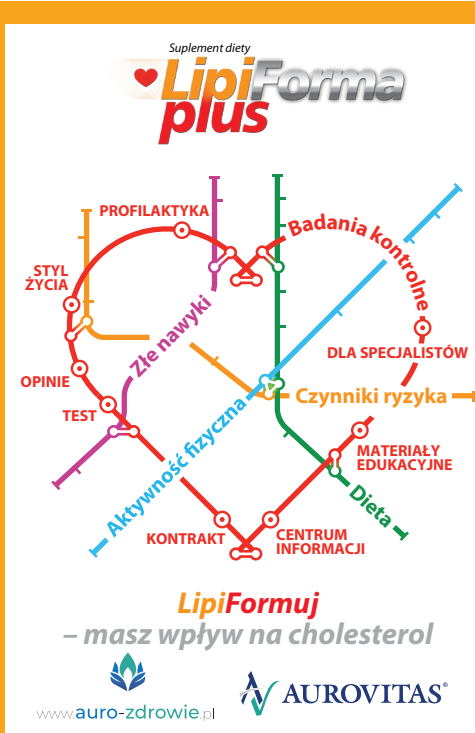
Maślanka z bułką

Maślanka naturalna – 1 szklanka (200 g)
Bułka grahamka – 1 mała (45 g)

Kolacja (298 kcal)

Salatka z cieciorą

Mieszanka салат – 2 garści (50 g)
Papryka – ½ szt. (100 g)
Ciecierzycza konserwowa – 3 łyżki (50 g)
Pomidor – ½ szt. (80 g)
Ogórek zielony – 1 szt. (90 g)
Oliwa z oliwek – 2 łyżki (20 g)
Orzechy nerkowca – 1 łyżka (20 g)
Koperek – 1 łyżka (10 g)



LipiFormuj

– masz wpływ na cholesterol

www.auro-zdrowie.pl

AUROVITAS

Jadłospisy opracowane przez dietetyka klinicznego **Beatę Ślebzak-Cebulę**
<http://beata.slebzak-cebula.pl>