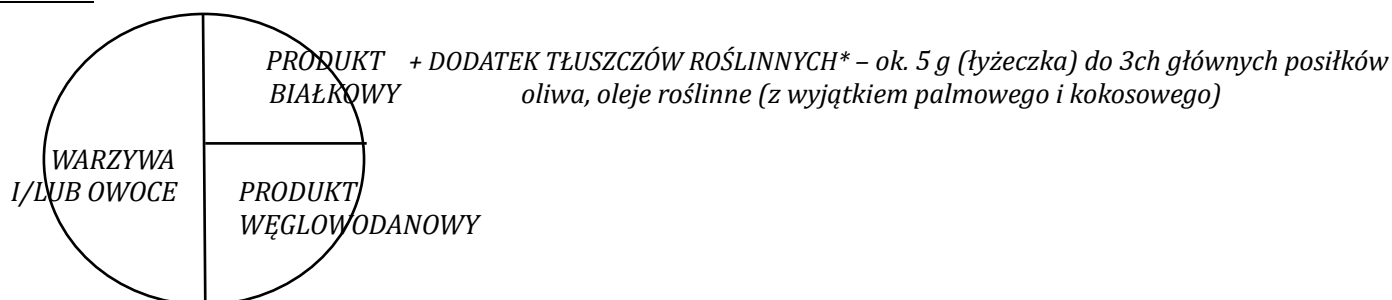


DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

ZALECENIA DIETETYCZNE:

- Warto spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków dziennie o mniejszej objętości i umiarkowanej temperaturze) i unikać podjadania słodkich i słonych przekąsek między posiłkami;
- Dbaj o nawodnienie organizmu, wypijaj min. 2l płynów w ciągu dnia;
- Spożywaj warzywa do każdego posiłku: dojrzałe, bez skórek i pestek, gotowane, w formie puree, starte na tarce o drobnych oczkach;
- Owoce wybieraj bardzo dojrzałe, przetarte, bez skórek, w formie musów, pieczone lub gotowane;
- Wskazaniem jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego w diecie i wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych: pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, kukurydziane, ryżowe, drobne kasze, biały ryż, pszenne drobne makarony;
- Wybieraj produkty mleczne **naturalne** o obniżonej zawartości tłuszczu (tabela: produkty zalecane);
- Unikaj produktów wysoko przetworzonych (konserwy, posiłki fast-food, produkty w proszku, w słoiku, gotowych dań do odgrzania), tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kielbasy podsuszane itp.) na rzecz **chudszych części wieprzowiny i wołowiny** (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz **drobiu**;
- Potrawy spożywaj **głównie gotowane w wodzie, na parze, pieczone, duszone bez obsmażania**, unikaj smażenia i odsmażania. Dozwolony dodatek tłuszczu (płynne oleje roślinne, oliwa, produkty do smarowania pieczywa) dodawaj na surowo do gotowej potrawy;
- Ogranicz w diecie produkty wzdymające tj. warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych;
- Spożywaj ryby (tabela produkty zalecane RYBY: np. dorsz, pstrąg) minimum 2x tygodniowo – gotowane, pieczone, duszone w ziołach – ze względu na zawartość w nich kwasów omega-3 wykazujących działanie przeciwzapalne;
- Unikaj dosalania gotowych posiłków oraz korzystania z ostrych przypraw na rzecz świeżych i suszonych ziół w celu zwiększenia smakowitości posiłków;
- Staraj się spożywać produkty ze wszystkich grup żywnościowych. Pomaga to w realizacji zapotrzebowania na składniki pokarmowe oraz stworzeniu posiłku atrakcyjnego wizualnie, sprzyjającego apetytowi.
Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczów (roślinnych)** oraz **warzywa i/lub owoce**.

SCHEMAT



* Jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań: np. biegunki związanej z chorobami trzustki, upośledzone wydzielanie żółci.

Leki należy popijać wyłącznie wodą ze względu na ryzyko interakcji ze składnikami zawartymi w sokach i produktach mlecznych, co może zmniejszać efekty leczenia i zwiększać ryzyko objawów niepożądanych.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, czerstwe, drobne kasze (manna, kuskus, perłowa, kukurydziana, ryżowa), ryż biały, pszenne makarony, gotowane naturalne płatki zbożowe, produkty i posiłki z mąki pszennej oczyszczonej	pieczywo graham, pszenne razowe z dodatkami nasion, chrupkie pszenne, płatki kukurydziane	pieczywo pełnoziarniste, graham, razowe z otrębami i nasionami, chrupkie, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), pełnoziarniste i razowe makarony, ryż brązowy, pieczywo cukiernicze
MIĘSA I WĘDLINY	kurczak i indyk (najlepiej bez skóry); chuda cielęcina, królik	parówki z szynki i cielęce, chude wędliny, schab, polędwica	tłuste części wieprzowe i wołowe, gęsi, kaczki, mięso z widocznym tłuszczem, podroby, konserwowane, z puszek, wędzone, marynowane
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko 0,5-1,5% tł., chude sery twarogowe, serki wiejskie, naturalne fermentowane produkty mleczne 0,5% tł.: kefir maślanka, jogurt, naturalny serek homogenizowany	mleko 2% i więcej	sery żółte, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, półtłuste i tłuste sery twarogowe, śmietana, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, pełnotłuste, sery topione, sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue), serki typu "fromage", ser "feta"
JAJA	białko jaja		jaja całe
RYBY	dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, mintaj	młody karp, leszcz, makrela świeża	ryby drapieżne i tłuste (karp, węgorz, sum, łosoś, śledzie, sardynki) panierowane, smażone, wędzone, konserwy rybne
TŁUSZCZE		dodawane na surowo: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, słonecznikowy), margaryny miękkie, masło	tłuszcz palmowy, kokosowy, smalec, margaryny twarde
WARZYWA (świeże i mrożone)	młode, soczyste: marchew, dynia, cukinia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki – gotowane, pieczone, rozdrabniane, przetarte, zmiksowane, ziemniaki puree	szpinak, rabarbar, buraki, kalafior, brokuły, sałata, surówki z bardzo drobno startych warzyw, ziemniaki gotowane i pieczone w całości	nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebulowe, ogórek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, zielony groszek ziemniaki smażone, frytki, chipsy
OWOCE (świeże i mrożone)	dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (przeciery), cytrusy, dzika róża, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane,	dżemy bez pestek, marmolady	owoce w słodkich zalewach, z puszek
ZUPY	przygotowywane na wywarach warzywnych, zupy krem, warzywne, z dozwolonymi dodatkami i zbożowymi	chudy rosół z cielęciny	tłuste na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly i buliony, zaciągane żółtkiem
SOSY I PRZYPRAWY	świeże i suszone zioła łagodne Typu bazyli, oregano, majeranek, wanilia, cynamon	papryka słodka, tymianek, bazyli, estragon, kminek	majonez, ketchup, musztarda, gotowe sosy, sosy w proszku, sos grzybowy i cebulowy, kostki rosolowe, gotowe mieszanki przyprawowe pikantne i słone (vegeta, jarzynka), ostra papryka, ocet, curry, gałka muszkatołowa, gorczyca
DESERY	kisiel, budyń na chudym mleku, galaretki i sałatki owocowe, musy owocowe, biszkopty na białkach	ciasteczka przygotowane na oleju z zamiennikami cukru, bezy	wszystkie słodczyce (lody, torty, ciasta, ciastka, czekolada, wafelki, cukierki, chałwa, kremówki), pieczywo cukiernicze, orzechy, miód
NAPOJE	woda niegazowana, lekkie napary herbat i kawy b/cukru, kawa zbożowa, świeże soki warzywne, owocowo-warzywne	świeże soki owocowe, pasteryzowane bez cukru	tzw. wody smakowe - napoje na bazie wody, wody gazowane, słodkie napoje gazowane, słodzone soki owocowe, gotowe soki warzywne, mocna kawa i herbata, alkohol