

Zalecenia dietetyczne

w hipertriglicerydemii

Podstawowe znaczenie ma ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i izomerów trans kwasów tłuszczowych - margaryny, wyroby cukiernicze, słone przekąski, masło roślinne, dania typu fast food).

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEWSKAZANE
Produkty zbożowe i przetwory mączne	Pieczywo czerstwe, razowe, żytnie, z mąki z pełnego przemiału oraz pumpernikiel, kasze gruboziarniste: gryczana i jaglana	Jasne pszenne pieczywo, bułki, pieczywo maślane, wyroby cukiernicze, kasze drobnoziarniste: manna, krakowska, mąka pszenna i ziemniaczana, potrawy mączne
Nabiał	Chudy twaróg, chude mleko -0,5%, jogurty naturalne light, dopuszczalne całe jaja i białko jaj	Pełne mleko, tłuste żółte sery, serki topione i dojrzewające, śmietana
Mięso i wędliny	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, potrawy gotowane, np. pulpety, chude wędliny: szynka, połówka – najlepiej drobiowe. Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu	Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, mięso smażone na tłuszczu, np. kotlety, tłuste wędliny, konserwy, podroby, salceson, pasztetowa, metka, kaszanka, parówki. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie

Zalecenia dietetyczne w hipertriglicerydemii cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Ryby	<p>Chude ryby: dorsz, karmazyn, sandacz, lin, leszcz, szczupak, morszczuk, mintaj</p> <p>Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu</p>	<p>Smażone ryby</p> <p>Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie</p>
Tłuszcze	<p>W ograniczonych ilościach olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, margaryny miękkie</p>	<p>Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, majonez, śmietana</p>
Warzywa i potrawy z warzyw	<p>Wszystkie rodzaje warzyw bez ograniczeń, ziemniaki z wody</p>	<p>Warzywa solone, konserwowane, smażone ziemniaki, orzechy solone</p>
Owoce – w ograniczonych ilościach ze względu na dużą zawartość fruktozy	<p>Arbuzy, grejpfruty, cytryny, pomarańcze, poziomki, truskawki, wiśnie, czereśnie, jabłka, gruszki, brzoskwinie, morele, jeżyny, porzeczki białe i czerwone, melon</p>	<p>Owoce kandyzowane, chipsy bananowe</p>
Desery	<p>Galaretki owocowe, sorbety</p>	<p>Wszystkie słodczyce i potrawy słodzone cukrem</p>
Napoje	<p>Woda mineralna niegazowana, napary z ziół, herbaty i kawy bez cukru, naturalne soki owocowe i warzywne</p>	<p>Wszystkie napoje alkoholowe!, soki owocowe wysokosłodzone</p> <p>Osoby pijące alkohol powinny go ograniczyć < 10-20g (kobiety), < 20-30 g (mężczyźni)</p>

Wskazana suplementacja diety kwasami tłuszczowymi omega-3 w ilości 2-4 g/dobę.

Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przystawski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w nadciśnieniu tętniczym

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pełnoziarnisty, razowy, niskosodowe (do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością) pieczywo chrupkie i z otrębami, otręby pszenne, kasze – najlepiej gryczana i jęczmienna – płatki owsiane, ryż	Pieczywo pszenne jasne, wyroby cukiernicze: tłuste ciasteczka, torty, ciasta francuskie, tłuste ciasta wytwarzane przemysłowo
Nabiał	Mleko odtłuszczone – 0,5%, kefir, jogurt light, chudy twaróg	Pełne mleko oraz jego przetwory, śmietana, sery dojrzewające, topione i wędzone
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa: cielęcina, drób. Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii	Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, gęś i kaczka, pasztety, konserwy rybne i mięsne, tłuste wędliny, wątroba, mózg, nerki, płuca, salceson, kiszka, parówki, kiełbasy. Niewskazane wędzone produkty ze względu na dużą zawartość soli. Unikać dań typu „fast food” i gotowych potraw – które najczęściej obfitują w sól. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Tłuszcze	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny niskotłuszczowe, śmietana 9%, masło w niewielkich ilościach, orzechy włoskie	Smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez, śmietana od 12% wżwyż, olej palmowy, kokosowy

Zalecenia dietetyczne w nadciśnieniu tętniczym cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEWSKAZANE
Ryby	Flądra, dorsz, morszczuk, mintaj	Konserwy rybne, wędzone ryby
Ziemniaki	Gotowane bez soli, saute	Frytki, puree, smażone, np. placki ziemniaczane
Warzywa – najlepiej surowe, ze względu na dużą ilość potasu	Brukselka, czosnek, pietruszka, pomidory, groch, bób, soja, buraki, boćwina, orzechy, kiełki warzyw, szpinak, ziemniaki, groch, fasola, soja	Warzywa z dużą ilością soli (kiszone ogórki i kapusta), marynaty
Owoce – najlepiej surowe, ze względu na dużą ilość potasu	Banany, brzoskwinie, morele, nektarynki, czarna porzeczka, jabłka, śliwki, truskawki, cytrusy	Owoce kandyzowane, owoce w cukrze, daktyle, słodzone przetwory – dżemy, galaretki
Napoje	Wody mineralne niegazowane ubogie w sód, soki warzywne świeżo przygotowane, (unikać gotowych produktów przemysłowo przygotowanych), sok pomidorowy, kakao	Mocna kawa i herbata, wszystkie napoje alkoholowe!
Desery	Unikać gotowych deserów – przygotowywać metodą domową; kakao	Słone przekąski: chipsy, chrupki, krakersy, solone orzeszki, paluszki, popcorn, generalnie produkty solone
Przyprawy	Zastąpić sól czosnkiem, majerankiem, bazylią, estragonem, natką pietruszki, koperkiem	Nie wolno solić potraw!

Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przystawski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo niskobiałkowe, pszenne, makaron niskobiałkowy	Świeży chleb, produkty cukiernicze z dużą ilością jaj i tłuszczu, z dodatkiem słodkich kremów, ciasto francuskie, makarony wielojajeczne
Nabiał	W niewielkich ilościach twaróg	Tłuste mleko, przetwory mleczne nieodtłuszczone, żółte sery i twarogi
Jaja	1 tygodniowo – najlepiej gotowane	
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk, drób bez skóry, królik. Dopuszczalne techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu; można delikatnie przyprawiać	Tłuste mięsa, ostre smażone potrawy, wędzone wędliny. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Ryby	Chude ryby, zwłaszcza morskie: dorsz, mintaj	Tłuste ryby, np. węgorz, łosoś
Tłuszcze – koniecznie uwzględnić indywidualną tolerancję pacjenta; dodawane do gotowych potraw na surowo	Oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryny z fitosterolami, tłuszcz mleczny: mleko, śmietanka, masło	Tłuszcze zwierzęce: słonina, smalec, łój, boczek, olej palmowy, majonez

Zalecenia dietetyczne w przewlekłych chorobach wątroby bez cech encefalopatii cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Warzywa	Świeże, zwłaszcza: pomidor, marchew (drobno starta), dynia, szparagi, kabaczek, cykorii, kalafior, brokuły (gotowane, w postaci przecierów). Zupy tylko na wywarach warzywnych. Uwaga! W przypadku niewydolności wątroby może dojść do niedoborów witamin i minerałów! Należy skonsultować się z lekarzem	Niedojrzałe, warzywa kapustne i strączkowe, warzywa marynowane w occie. Ograniczyć – seler, buraki, brukiew
Ziemniaki	Gotowane, puree	Smażone na tłuszczu, np. frytki, placki ziemniaczane
Owoce	Owoce jagodowe, jabłka, kiwi, melon; rozdrobnione, gotowane w postaci soków lub przecierów	Niedojrzałe, śliwki i gruszki, czereśnie
Desery	Galaretki, sałatki owocowe	Tłuste kremy i ciasta, batony, krakersy, duże ilości cukru i miodu oraz dżemy wysokosłodzone

- Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.
- Dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych potrzebnych do utrzymania równowagi energetycznej i metabolicznej, wyrównania niedoborów (głównie białka) oraz do regeneracji komórek wątrobowych.
- Ze względu na mały apetyt, częste uczucie wzdęcia, chorzy powinni stosować dietę urozmaiconą, smaczną, uwzględniającą upodobania i zwyczaje żywieniowe pacjenta.
- Posiłki powinny być małe objętościowo, 5-7 w ciągu dnia.
- Polecane metody obróbki kulinarnej potraw to gotowanie na wodzie oraz na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii. Niewskazane – smażenie i pieczenie na tłuszczu.
- Produkty spożywcze powinny być dobrej jakości, niewskazane są produkty nieświeże, z dodatkiem środków konserwujących.
- Użytki – niedozwolone: alkohol, kawa naturalna, mocna herbata, kakao

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w przewlekłej niewydolności nerek

- leczenie zachowawcze

W przewlekłej niewydolności nerek dieta jest integralną częścią terapii. Ustalana jest przez lekarza i dietetyka indywidualnie dla każdego pacjenta. Zależy od stopnia upośledzenia czynności nerek. Leczenie farmakologiczne połączone z odpowiednim leczeniem dietetycznym może spowolnić proces pogłębiania się niewydolności nerek o miesiące, a nawet lata.

Pacjenci z przewlekłą niewydolnością nerek w większości są niedożywieni, dlatego ich zapotrzebowanie energetyczne jest większe niż u zdrowych ludzi.

Podstawą diety jest ograniczenie białka, ale moment wprowadzenia restrykcji białkowych wyznacza lekarz. Dieta z nadmierną ilością białka zwiększa toksemię mocznicową. Produkty bogate w białko to produkty zazwyczaj bogate również w fosfor. Fosfor w przewlekłej niewydolności nerek nie jest skutecznie usuwany z organizmu.

W okresie schyłkowej niewydolności nerek w wyniku skąpomoczności maleje zdolność wydalania potasu z organizmu. Nadmiar potasu w surowicy jest stanem bezpośrednio zagrażającym życiu pacjenta. Najprostszym sposobem zmniejszenia zawartości potasu w diecie jest tzw. podwójne gotowanie.

Metoda tzw. podwójnego gotowania: warzywa obrane i drobno pokrojone należy zalać dużą ilością wrzącej wody, moczyć przez pół godziny, następnie kilkakrotnie przepłukać i gotować do miękkości. Można się w ten sposób pozbyć od 30 do 60% potasu.

W przewlekłej niewydolności nerek maleje zdolność wydalania sodu. Następstwem nadmiaru sodu w organizmie jest zatrzymywanie wody w organizmie, obrzęki, nadciśnienie tętnicze.

Wapń, żelazo, witaminę D3, witaminy z grupy B, kwas foliowy oraz witaminę C należy suplementować według zaleceń lekarza. Należy ograniczyć ilość witaminy A, która kumuluje się w organizmie w toksycznych ilościach.

Ilość podawanych płynów w diecie uzależniona jest od funkcji nerek – im bardziej zaawansowane stadium choroby, tym większe ograniczenia płynowe.

Zalecenia dietetyczne w przewlekłej niewydolności nerek -leczenie zachowawcze cd.

■ Sposoby ułatwiające walkę z pragnieniem:

- Unikanie potraw słonych i słodkich
- Przyjmowanie leków razem z pokarmem
- Ssanie kostek lodu
- Płukanie jamy ustnej wodą
- Stymulowanie produkcji śliny przez ssanie plasterka cytryny, cukierków czy żucie gumy

BIĄŁKO

Podawane białko powinno być pełnowartościowe i pochodzić z takich produktów jak: chude mięso, mleko, sery twarogowe, białko jaj

W DIECIE NISKOFOSFORANOWEJ

Należy unikać produktów takich jak: podroby, sery żółte, sery topione, ser typu feta, żółtko jaja, śledzie, drobne ryby zjadane razem z ośćmi, rośliny strączkowe, kakao, czekolada, słodkie napoje gazowane typu cola, pieczywo i produkty zbożowe z mąki z pełnego przemiału (kasze, płatki zbożowe, makarony, otręby), wędliny konserwowane

W DIECIE NISKOPOTASOWEJ

Ograniczyć należy: nasiona roślin strączkowych, kakao, czekoladę, orzechy, suszone oraz świeże owoce i warzywa

W DIECIE UBOGOSODOWEJ

Wykluczyć należy: dosalanie potraw, konserwy, marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone, sery żółte, kisonki, produkty zawierające glutaminian sodu

■ Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przystawski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w przewlekłym zapaleniu trzustki

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe i przetwory mączne	Pieczywo pszenne, tostowe, bułki, biszkopty, suchary, lane kluski, drobny makaron, kasza manna, biały ryż, kawa zbożowa	Chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami, grube makarony, makarony razowe, dziki i brązowy ryż
Nabiał	Chudy twaróg, chude mleko, jogurty (jeśli są dobrze tolerowane przez organizm), jaja – jedno tygodniowo, gotowane na miękko	Tłuste żółte sery, serki topione, jaja gotowane na twardo
Mięso i wędliny	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, potrawy gotowane, np. pulpety, chude wędliny: szynka, połówdwa – najlepiej drobiowe. Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie w folii bez tłuszczu	Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, smażone mięso na tłuszczu, np. kotlety, tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, pasztetowa, metka, kaszanka. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Ryby	Chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, sandacz, lin, okoń, szczupak, mintaj	Tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, śledź, makrela
Tłuszcze	Najlepiej do sałatek: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, lój, twarde margaryny, majonez

Zalecenia dietetyczne w przewlekłym zapaleniu trzustki cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Warzywa i potrawy z warzyw	Gotowane, najlepiej rozdrobnione, puree: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patison, seler, pomidory bez skórki, drobno starte surówki, zupy jarskie warzywne, mogą być zaprawiane chudym mlekiem lub mąką	Cebula, por, surowe ogórki, kapusta, rzodkiewka, kalarepa, zwłaszcza gdy są grubo siekane lub z dodatkiem tłustych sosów, nasiona roślin strączkowych: fasola, bób, zawieszane zupy na kościach, mocne rosoly
Owoce	Przeciery owocowe bez pestek, cytrusy (oprócz grejfrutów), brzoskwinie, morele, banany, pieczone jabłka, kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, marynowane owoce
Desery	Galaretki owocowe, dżemy niskosłodzone, miód	Ciasta francuskie, torty, desery z alkoholem, czekolada, chałwa, słodycze z kakao i orzechami
Napoje	Kawa zbożowa, słaba herbata, herbaty ziołowe, woda, niegazowana	Alkohol – całkowicie zabroniony!, kakao, mocna kawa i herbata, napoje gazowane, np. cola
Przyprawy	Łagodne, np. cynamon, zielona pietruszka, koperek, melisa, majeranek, wanilia	Ostre: ocet, pieprz, papryka chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gorczyca, gałka muszkatołowa

■ Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

■ Konieczne jest stosowanie preparatów farmakologicznych zawierających enzymy trawienne.

■ Dieta łatwostrawna, ze zwiększoną ilością energii, niskotłuszczowa, niskoresztkowa i bogatobiałkowa

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych - kamica objawowa

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, makarony, ryż, płatki kukurydziane i ryżowe, suchary, białe bułki, biszkopty na białkach, kasza manna	Świeży chleb, produkty cukiernicze z dużą ilością jaj i tłuszczu, z dodatkiem słodkich kremów, ciasto francuskie, naleśniki, placki
Nabiał	Mleko i jogurty niskotłuszczowe, chude twarogi i sery	Tłuste: mleko i przetwory mleczne (żółte sery i tłuste twarogi, feta, fromage), śmietana, kakao
Jaja		Sadzzone, gotowane, jajecznica
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa: cielęcina, kurczak, indyk, drób bez skóry, królik. Dozwolone techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu w folii; nie należy mocno przyprawiać	Tłuste mięsa, ostre, smażone potrawy, tłusty drób: gęś, kaczka, podroby, pasztety, metka, pasztetowa, salceson, salami, wędzone wędliny, parówki. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Ryby	Chude ryby: pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, mintaj	Tłuste ryby, np. węgorz, łosoś, halibut, makrela, karp, halibut, śledź, sardynki

Zalecenia dietetyczne w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych – kamica objawowa cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, miękkie margaryny	Tłuszcze zwierzęce: słonina, smalec, tój, boczek, olej palmowy, majonez, tłuste zawiesiste zupy na wywarach mięsnych
Warzywa	Młode, soczyste, przetarte lub rozdrabniane: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patison, seler, pomidory bez skórki, soki warzywne	Groch, fasola, soja, kapusta (bigos), szpinak, rabarbar, szczaw – ze względu na znaczną zawartość kwasu szczawiowego
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Smażone na tłuszczu, np. frytki, placki ziemniaczane
Owoce	Dojrzałe, soczyste, pieczone lub gotowane: jagody, jabłka, brzoskwinie, morele, banany, pomarańcze, marmolady niskosłodzone, dżemy bez pestek niskosłodzone, przetarte kompoty	Śliwki, gruszki, orzechy, migdały, daktyle, figi, owoce marynowane
Desery	Ciasta z owocami, budyni	Słodycze: pączki, faworki, torty, serniki, czekolada, miód i cukier w dużych ilościach, lody, chałwa
Przyprawy		Ostre przyprawy, musztarda, chrzan
Używki		Alkohol, mocna kawa i herbata

- Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.
- Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego.
- Dozwolone tylko pokarmy świeże (krótko przechowywane w lodówce), niewskazane są produkty odmrażane kilkakrotnie.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w hipercholesterolemii

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe – bogate w błonnik	Pieczywo z dodatkiem soi, pełnoziarniste, razowe, graham, żytnie, ryż brązowy i dziki, kasze: jęczmienna, gryczana, kuskus, makaron zwykły i razowy, mąka razowa i orkiszowa, płatki zbożowe, otręby	Produkty cukiernicze z dużą ilością jaj i tłuszczu, z dodatkiem słodkich kremów, ciasto francuskie, makaron wielojajeczny
Nabiał	Chude mleko, przetwory mleczne typu light (jogurt, kefir, maślanka), chudy twaróg, jogurty z fitosterolami	Tłuste mleko, nieodtłuszczone przetwory mleczne, żółte sery i tłuste twarogi, sery pleśniowe, tłusty ser typu feta
Jaja	Jedno tygodniowo – najlepiej gotowane	
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa: cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, drób bez skóry, królik, dopuszczona chuda wieprzowina. Dozwolone techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu, w folii	Wszystkie mięsa z widocznym tłuszczem, takie jak baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, podroby i produkty z nich produkowane. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Ryby	Chude ryby, zwłaszcza morskie: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, śledź	Tłuste ryby w dużych ilościach, np. węgorz, makrela, śledź, łosoś, owoce morza – zwłaszcza krewetki

Zalecenia dietetyczne w hipercholesterolemii cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryny z fitosterolami	Tłuszcze zwierzęce: słonina, smalec, tój, boczek, olej palmowy, kokosowy, majonez
Warzywa – ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego	Wszystkie świeże i gotowane, także strączkowe: fasola, groch, fasolka szparagowa, bób, soja, soczewica	Panierowane i smażone, zawiesziste zupy zaprawiane śmietaną, gotowane na tłustym mięsie lub kościach
Ziemniaki	Gotowane i pieczone, bez sosów	Smażone na tłuszczu, np. frytki, placki ziemniaczane
Owoce – bogate w witaminy antyoksydacyjne (beta-karoten, wit. C, E)	Wszystkie	Uwaga! Ważne, aby osoby przyjmujące leki obniżające poziom cholesterolu we krwi całkowicie zrezygnowały z grejpfrutów i soku z grejpfruta
Desery	Galaretki, sałatki owocowe, budynie na chudym mleku	Orzechy kokosowe, orzechy solone
Przyprawy	Korzenne, musztarda, orzechy bez soli i innych dodatków (garstka tygodniowo), zielona herbata, przyprawy typu curry, kurkuma	Sól

Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przystawski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691

Zalecenia dietetyczne

w cukrzycy

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pełnoziarnisty, razowy, pumpernikiel, pieczywo chrupkie pełnoziarniste i z otrębami, chleb mieszany, ryż brązowy i dziki, makaron razowy gotowany al dente, kasze – najlepiej gryczana i jęczmienna – płatki owsiane	Pieczywo pszenne jasne, pieczywo maślane, wyroby cukiernicze: tłuste ciasteczka, torty, ciasto francuskie, ciasta z dużą ilością jajek, np. sękacze, tłuste ciasta wytwarzane przemysłowo, makaron biały rozgotowany, biały ryż
Nabiał	Mleko odtłuszczone – 0,5%, kefir, maślanka, jogurt light, chudy twaróg	Pełne mleko oraz jego przetwory, śmietana, sery dojrzewające i topione, sery pleśniowe
Mięso i jego przetwory	Chude mięsa: cielęcina, chuda wołowina, mięso białe, wędliny z drobiu, a także dziczyzna (np. zając, sarna, królik, drób, indyk, perliczka). Drób zawsze bez skóry. Szynka i polędwica, zwłaszcza wołowe. Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie, duszenie, pieczenie bez tłuszczu w folii	Tłuste mięsa: wieprzowina, baranina, gęś i kaczka, paszety, paszтетowa, metka, kaszanka, konserwy, tłuste wędliny, wątroba, mózg, nerki, płuca, salceson, kiszka, parówki, kielbasy. Niewskazane techniki obróbki termicznej: smażenie
Tłuszcze	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, masło w niewielkich ilościach	Smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez, śmietana, olej palmowy, kokosowy
Ryby	Chude ryby	Konserwy rybne, węgorz, śledź, łosoś, szproty, owoce morza: ostrygi, małże, kraby, homary, krewetki

Zalecenia dietetyczne w cukrzycy cd.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE/ DOZWOLONE	NIEMSKAZANE
Ziemniaki	Gotowane – w małych ilościach ze względu na wysoki indeks glikemiczny	Frytki, puree, smażone, np. placki ziemniaczane
Warzywa	Wszystkie rodzaje warzyw, najlepiej nieprzetworzone – świeże lub mrożone. Ograniczyć spożycie gotowanej marchwi i gotowanych buraczków ze względu na dużą ilość łatwo przyswajalnego cukru	Rozgotowane, warzywa zagęszczane mąką
Owoce	Owoce świeże i mrożone, najlepiej do dwóch sztuk dziennie	Owoce kandyzowane, owoce w cukrze, daktyle, figi, suszone morele, winogrona, słodzone przetwory – dżemy, galaretki
Napoje	Wody mineralne niegazowane, soki jarzynowe, gorzka herbata i kawa, bawarka z chudym mlekiem	Pełnotłuste słodkie koktajle mleczne, słodkie napoje gazowane, wszystkie napoje słodzone cukrem, wszystkie napoje alkoholowe!
Desery	Dżemy i konfitury niskosłodzone w ograniczonych ilościach	Wszystkie słodczyce, dżemy i konfitury wysokosłodzone, kisiel, miód w dużych ilościach Materiał

Zapytaj swojego lekarza ile witaminy D3 powinieneś przyjmować każdego dnia.

Materiał opracowany przez: Dr hab. n med. Monika Bociąga-Jasik; Dr n med. Marta Stankiewicz

BIBLIOGRAFIA: 1. Gertig H., Przysławski J. Bromatologia, zarys nauki o żywności i żywieniu. Warszawa 2007. 2. Peckenpaugh N.J. Podstawy żywienia i dietoterapia, Wrocław 2011. 3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, red. M. Grzymisławski, J. Gawęcki, t. 1-2, Warszawa 2010. 4. Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka, red. J. Biernat. 5. Nawrocka U. Rzetelna dieta. 6. Siple M. Kuchnia bez cholesterolu dla bystrzaków. Gliwice 2008. 7. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka, Warszawa 2010. 2012-11-EDU-2691