

Diéta č.4 šetriaca s obmedzením tuku

Edukačný list pre pacientov

Úvod:

Podáva sa pri ochoreniach žlčníka a žlčových ciest. Liečebný účinok je dosahovaný znížením podielu tukov. Podáva sa prechodne a dlhodobo. Obmedzujú sa potraviny s vysokým obsahom tukov. Znášanlivosť mlieka je individuálna.

Vylúčime: vyprážanie a pečenie a pečenie pri ktorých sa vytvára kôrka na povrchu pokrmu.



Správna

diéta je základom vášho uzdravenia

Výber vhodných potravín a pokrmov:

Polievky – obilninové, zeleninové, vývary, mäsové.

Mäsa – hovädzie, teľacie chudé, chudé bravčové, kurča, morčacie prsia, ryby.

Polomäsité – mäsovo-zeleninové rizoto (tarhoňa, slovenská ryža, kuskus, krúpy), mäsovo-zeleninové karbonátky, zapékané zemiaky a cestoviny s mäsom.

Bezmäsité – zeleninové rizoto, zapékané zemiaky a cestoviny, cestoviny s tvarohom.

Prílohy – zemiaky, ryža, cestoviny, žemľové knedle.

Mäsové výrobky – šunka, párky, mäkké salámy, mäsová nátierka, šunková pena.

Mlieko a mliečne výrobky – nízkotučné, odtučnený tvaroh, jogurt, mozzarella, eidam, cottage cheese.

Zelenina – koreňová, hlávkový a ľadový šalát, špenát, tekvica, cuketa.

Ovocie – jablká, marhule, broskyne – bez šupy.

Pekárenské výrobky – staršie biele pečivo, chlieb a sendvič, sucháre.

Neodporúčané potraviny a pokrmy:

- mäsa s vysokým obsahom tuku, údeniny, konzervy, klobásy, zabíjačkové špeciality
- plnotučné mlieko, kyslá smotana, plnotučné mliečne výrobky
- zelenina (kapusta, kyslá kapusta, kel, paprika, uhorka, paradajky, cibuľa, cesnak, pór)
- strukoviny
- ovocie zrníkové so šupami
- múčniky (kysnuté, lístkové, piškótové cesto), vyprážané plnené makom, orechmi
- čierny, grahamový chlieb
- dráždivé koreniny, pikantné korenie
- instantné polievky, bujóny, omáčky, polotovary, hotové jedlá
- čierna káva, alkohol, sytené nápoje, kofeínové a energetické nápoje

