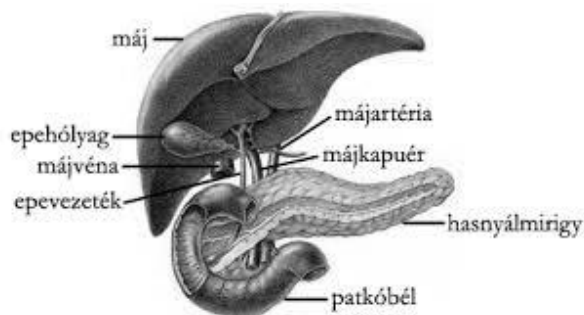


# DIÉTA



## Étrend

## epebetegeknek



A diéta összeállításánál figyelembe vesszük az alapanyagok

- emészthetőségét
- zsírsavösszetételét.



### Ajánlott nyersanyagok

- ✓ **HÚSOK:** borjú, sovány marhahús, bány, pulyka, galamb, fácán, vadkacsa, nyúl, vadnyúl, őz, szarvas, vaddisznó, tőkehal, pisztráng, csuka, compó, rákok, és tonhal. Mindegyikből a legalacsonyabb zsírtartalmú. A látható zsírréteget minden húsféléről eltávolítani.
- ✓ **ZÖLDSÉGFÉLÉK:** zsenge gyökérzöldség, karalábé, spárga, spenót, cékla, hámozott paradicsom magok nélkül, cukkini és broccoli.
- ✓ **GYÜMÖLCSÖK :** hámozott alma, őszi- és sárgabarack; banán, narancs, mandarin, grapefruit. A betegek a gyümölcsöket kompót formájában jobban tolerálják.
- ✓ **KÖRETEK:** hámozott burgonya, sós vízben főtt burgonya, burgonyapüré, rizs, kifőtt tésztafélék.

- ✓ **TEJTERMÉKEK:** zsírszegény tej; sovány sovány joghurt, túró és sajt.
- ✓ **KENYÉR ÉS PÉKSÜTEMÉNYEK:** szikkadt fehér kenyér, kétszersült.
- ✓ **ZSÍROK ÉS OLAJOK:** vaj, többszörösen telítetlen zsírsavakat nagy arányban tartalmazó növényi olajok. Fontos, hogy a fogyasztható zsírmennyiség (max. 55 g/nap) fele esszenciális zsírsavakat tartalmazó növényi olaj legyen.
- ✓ **ITALOK:** gyümölcsteák, zsírszegény tej, gyógyteák, ásványvíz mesterséges szén-sav-adalék nélkül.

**Elkészítési technológiák: főzés, grillezés és párolás.**





## Nem ajánlott ételek és nyersanyagok

- ✘ erősen pácolt vagy keményre sült húskok, panírozott és zsírban kisütött hússzeletek, kövér baromfi (kacsa, liba), kolbász, disznósajt, fasírozott, kocsonya, disznózsír, hering, makréla, olajos szardíniakonzerv
- ✘ hagymafélék, paprika, hüvelyesek, fehér-és vörös káposzta, kelkáposzta
- ✘ friss kenyér és péksütemény, torták, leveles tészták, bő zsírban kisütött tésztafélék (fánk, lángos)
- ✘ diófélék, olajos magvak, szilva,
- ✘ erős, forrázott kávé, szénsavas italok
- ✘ erősen sós, nagyon savanyú, nagyon édes, túl meleg, túl hideg ételek és italok fogyasztása
- ✘ szalonna, tepertő, keménytojás, illetve tojássárgája, rántotta fogyasztása kis mennyiségben is tilos!
- ✘ túlzott sózás, erős fűszerezés, alkohol fogyasztása szigorúan tilos!

## Ajánlott menü



### Levesek

Csirkeraguleves

Zöldséglevesek az ajánlott zöldségekből

Gyümölcslevesek tejszín használata nélkül

### Főzelékek

Tökfőzelék

Krumplifőzelék

Sárgarépa-főzelék



### Saláták

Zöldségsaláták a megengedett zöldségekből

### Főételek

Gombával töltött csirkemell

Natúr csirkemell

Tárkonyos pulykamell

Roston sült halak

Natúr marhaszelet

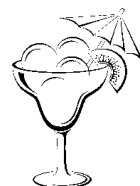


### Édességek

Diétás túrótorta

Joghurtos fagyik tejszín

és tojás használata nélkül



### Italok

Frissen facsart gyümölcslevek

a megengedett gyümölcsökből

Zöldséglevek

Gyógyteák

Buborékmentes ásványvíz (Fatra, Budišská)



Amin érdemes elgondolkozni ...



**„Azzá válsz, amit megeszel.”**

(Hippokratesz)

Összeállította: **MÉSZÁROS VERONIKA** - tanuló  
Stredná zdravotnícka škola –  
Egészségügyi Középiskola,  
Športová 349/34

929 01 Dunajská Streda – Dunaszerdahely

szsds@zoznam.sk | office@szsds.sk

web: www.szds.sk | www.szds.edupage.org

www.szds-ek.sk

Felhasznált irodalom:

1. Beňo, I. (2003): Náuka o výžive. 2. vyd. Martin: Osveta, 2003. 102-127 s. ISBN 80-8063-126-3
2. <http://endodiag.hu/dietas-tanacsok/etrendi-utasitasok-hasnyalmirigybetegsegeben-szenvedok-szamara>

Képek: www.google.com; www.fotolia.com

Az írás nyilvános terjesztésének jogát a szerzői jogi törvény értelmében kizárólag a szerző engedélyezheti.