

Zalecenia żywieniowe

- dieta łatwo strawna
- ograniczenie ilości soli do 3g/dobę. Sól kuchenną można zastąpić solą potasową (niewskazana dla chorych na cukrzycę schorzenia nerek) lub przyprawami ziołowymi
- ograniczenie ilości tłuszczu poniżej 25% energii diety
- przy towarzyszącej nadwadze konieczna dieta niskokaloryczna (1000-1500kcal).
- zwiększenie ilości witamin w diecie - warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku.
- zwiększenie ilości produktów będących dobrym źródłem potasu (zielone warzywa liściaste, pomidory, ziemniaki, banany i winogrona), odpowiedniego także wapnia odpowiedniego magnezu

Produkty zalecane

- owoce i warzywa w postaci surowej
- otręby pszenne i owsiane
- suche nasiona roślin strączkowych
- orzechy włoskie

Produkty, które należy ograniczyć lub wyeliminować

- wędzone mięso
- konserwy
- paluszki solone, chipsy, krakersy
- jedzenie typu „fast food”

Dobre rezultaty można osiągnąć stosując 1-2 razy w tygodniu dietę ryżową, ziemniaczaną, owocową i mleczną.

Wśród zalecanych technik kulinarnych są gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, pergaminie, duszenie bez obsmażania.

PRZYKŁAD DIETY UBOGOSODOWEJ

I śniadanie	pieczywo razowe z margaryną i plastrem pieczonej piersi indyka (bez soli) sałata z olejem herbata
II śniadanie	grahamka z serem twarogowym i rzodkiewkami
Obiad (bez dodatku soli)	zupa krem z brokułów ryba z rusztu w ziołach ryż brązowy, surówka z białej kapusty i marchwi fasolka z wody sok owocowy
Podwieczorek	koktajl mleczno-owocowy
Kolacja	galaretką z kurczaka z warzywami (bez soli) Pieczywo ciemne z margaryną papryka czerwona woda mineralna

Opracowała – Aleksandra Dolina - dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, *DIETETYKA Żywnie człowieka zdrowego i chorego* PZWL, Warszawa 2007
Wydanie III uzupełnione,