



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA BOGATORESZTKOWA – ZALECENIA

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. Odpowiednie techniki kulinarne w przypadku diety niskobiałkowej to: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie. Unikaj potraw smażonych i grillowanych.
3. Każdy posiłek powinien być bogaty w warzywa i owoce. Codziennie należy spożywać minimum 400 g ($\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).
4. Spożywaj codziennie około 2-3 litry płynów. Płynoterapia jest w stanie przyspieszyć przemianę materii więc szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata zielona, owocowa oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj słodzonych napoi.
5. Wybieraj produkty pełnoziarniste zawierające większe ilości błonnika. Sięgaj po makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, pełnoziarnisty, otręby.
6. Błonnik utrudnia wchłanianie wapnia w jelitach, dlatego w trakcie stosowania diety należy zwiększyć zawartość wapnia w jadłospisie o około 10%. Dieta powinna zawierać minimum 2-3 porcje tych produktów (1 porcja – szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu, dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał chudy i odtłuszczony.
7. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i tłuszczów „trans” (tłuste mięso, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, chipsy, fast-foody).
8. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy, które są dobrym źródłem kwasów Omega3 i 6 oraz witamin A, D, E, K. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (<30 g) nasion lub orzechów, aby wspierać swoją odporność i regulować poziom złego cholesterolu.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

9. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj tłuste ryby morskie (łosoś, halibut, pstrąg morski, śledź), które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, usprawniające pracę serca, mózgu i układu odpornościowego. Wyżej wymienione kwasy mają także silne działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, przeciwnowotworowe i antydepresyjne. Jeśli nie spożywasz ryb, konieczna jest suplementacja tych kwasów (tran).
10. Spożywaj produkty kiszone i fermentowane (kapusta kiszona, jogurt, kefir), ponieważ zawierają dużą ilość bakterii mlekowych, które rozwijają i odżywiają dobrą florę jelitową czyli sprzymierzeńca organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. Pamiętaj, że warzywa kiszone i marynowane mają duże ilości soli dlatego spożywaj je z umiarem.
11. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy- roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki, truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka; winogrona; herbata; kawa; soja; kakao; nasiona strączkowe).