

DIETA BOGATORESZTKOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- Zaparcia,
- Otyłość,
- Uchyłki jelita grubego (bez stanów zapalnych),
- Hiperlipidemia - stan, w którym we krwi występuje podwyższone stężenie lipidów, głównie cholesterolu całkowitego, frakcji LDL („złego” cholesterolu), triglicerydów lub obniżony poziom HDL („dobrego” cholesterolu),
- Cukrzyca.

II. Zasady diety:

1. Posiłki należy spożywać regularnie.
2. Celem diety jest zwiększenie spożycia produktów będących źródłem błonnika pokarmowego, takich jak: surowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, brązowy ryż), nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona, pestki, suszone owoce.
3. Zwiększanie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo.
4. Kluczowe jest wypijanie odpowiedniej ilości płynów.
5. Nie zaleca się produktów wysoko przetworzonych (fast food, słodczyce, słodzone i kolorowe napoje, słone przekąski).

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pełnoziarniste, mieszane, żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, kasze: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, płatki naturalne: owsiane, gryczane, żytnie, muesli bez cukru, makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum – gotowane al dente ryż: brązowy, czerwony, dziki mąka: pszenna z wysokiego przemiału w ograniczonych ilościach: kasza manna, kukurydziana, krakowska, mąka ziemniaczana, kukurydziana	pieczywo z dodatkiem cukru, ryż biały, produkty mączne smażone (pączki, faworki, racuchy), słodzone płatki śniadaniowe
Mleko i	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne	tłuste sery dojrzewające, sery twarogowe tłuste, mleko

produkty mleczne	fermentowane, bez cukru (kefir, maślanka, jogurt), sery podpuszczkowe, serek wiejski	skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłusta śmietana
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe bez cukru, owoce suszone, dżemy owocowe niskosłodzone	czarne jagody gotowane owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone	warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonych ilościach: soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, cieście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
------	--	--

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka