

DIETA BEZTŁUSZCZOWA dla dzieci

I. Wskazania:

- chłonnokotok

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej polegająca na maksymalnym ograniczeniu podaży tłuszczu w diecie.
2. Należy wyeliminować tłuszcze dodane (np. masło, margaryna, oleje roślinne) i produkty bogatotłuszczowe (np. awokado, orzechy).
3. Produkty mleczne powinny być o obniżonej zawartości tłuszczu – maksymalnie 2%.
4. Może być konieczne zastosowanie olejów MCT.
5. Dieta powinna być bogata w różnokolorowe warzywa i owoce.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: bezjajeczny płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe, makaron dwu- lub cztero- jajeczny w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jagłane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	chude (najlepiej 0% tłuszczu): mleko, ser twarogowe chude, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt)	mleko >2% tłuszczu, sery twarogowe półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, sery podpuszczkowe, śmietana, serki topione, serek wiejski
Mięso, wędliny, ryby, Jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna jaja: białko jaja	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, tłuste ryby: łosoś, sardynka, makrela, szprot, karp, pstrąg, tuńczyk mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: żółtko jaja

Tłuszcze	oleje MCT	masło, margaryna, oleje roślinne, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki bataty	gotowane, pieczone bez tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli lub tłuszczu
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (owsiany, migdałowy, kokosowy) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, mleczko kokosowe, napój roślinne powyżej 2% tłuszczu
Inne	kisiel, galaretka	orzechy, nasiona, czekolada, masło orzechowe, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.