

BENDROSIOS REKOMENDACIJOS










- Valgykite 3 kartus (pusryčius, pietus ir vakarienę) ir užkandžiaukite tarp pagrindinių valgymų 2–3 kartus (priešpiečius, pavakarius, priešnakčius)
- Patiekalus virkite / troškinkite vandenyje arba garuose
- Valgykite šiltą arba kambario temperatūros maistą, venkite labai šalto arba karšto maisto
- Vartokite daug skaidulinių medžiagų turintį maistą
- Valgykite lėtai
- Būkite fiziškai aktyvūs: sportuokite, eikite pasivaikščioti ir pan.






- Gamindami maistą nenaudokite riebalų, riebių padažų
- Nevalgyti kepto, rūkyto, konservuoto maisto
- Venkite riebaus, turinčio daug cholesterolio, maisto (nedidelis kiekis riebalų racione reikalingas, kaip nurodyta lentelėje)
- Nevalgykite daržovių, turinčių eterinių aliejų: česnakų, svogūnų, ridikėlių, ridikų
- Venkite alkoholio
- Negerkite šaltų gėrimų
- Nekramtykite kramtomos gumos
- Nevartokite čiulpiamų saldainių, brunos gaiviklių
- Nebadaukite, o esant antsvoriui – lieknėkite (prisiminkite, kad saugus svorio mažėjimo greitis – ne daugiau kaip 10 proc. kūno masės per 6 mėn.)

REKOMENDUOJAMI / NEREKOMENDUOJAMI PRODUKTAI IR PATIEKALAI

PRODUKTŲ GRUPĖ	REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI IR PATIEKALAI	VENGTINI PRODUKTAI IR PATIEKALAI
 <p>Duona, kruopos ir miltiniai gaminiai</p>	<p>Vakarykščio kepimo arba padžiovinta kvietinė duona ir batonas, džiovėsiai, kvadratiniai sausainiai.</p> <p>Juoda duona (ruginė-kvietinė, ruginė) vakarykščio kepimo (2–3 mėn. po operacijos – praturtinta selenomis, saulėgrąžomis, skaldytais grūdais).</p> <p>Kvietiniai miltai (aukščiausios rūšies).</p> <p>Avižų dribsniai, baltųjų ryžių kruopos ir dribsniai, grikių kruopos ir dribsniai, virti makaronai, spagečiai, manų kruopos sriuboms.</p> <p>Avižų dribsniai su selenomis, rudieji arba laukiniai ryžiai, perlinės, miežinės kruopos (2–3 mėn. po operacijos).</p> <p>Košės (verdamos be pieno, išvirus galima įpilti 50 g pieno). Į košės galima dėti 1 arbatinį šaukštelį sviesto arba ypač tyro alyvuogių aliejaus.</p>	<p>Ką tik iškepti (švieži) duonos gaminiai.</p> <p>Blynai.</p> <p>Pica.</p> <p>Lazanija.</p> <p>Bet kokie riebios tešlos kepiniai.</p>

PRODUKTŲ GRUPĖ	REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI IR PATIEKALAI	VENGTINI PRODUKTAI IR PATIEKALAI
 <p>Mėsa</p>	<p>Jautiena, triušiena (aukščiausios rūšies filė, nugarinė, kumpis, išpjova), kiaulienos išpjova, veršienos nugarinė.</p> <p>Vištiena, kalakutiena (krūtinėlė be odos).</p> <p>Naminiai koldūnai su liesu faršu.</p> <p>Patiekalai su mėsa, virti vandenyje, garuose, troškinti.</p> <p>Virti maltiniai, suflė.</p> <p>Matomi riebalai gaminant turi būti pašalinami.</p>	<p>Kepti, rūkyti, sūdyti, prieskoningi mėsos patiekalai.</p> <p>Kiauliena (išskyrus išpjovą), kiaulienos šoninė, kiaulių kojės.</p> <p>Aviena, antiena, žąsiena, vištienos sparneliai.</p> <p>Virtos, rūkytos, džiovintos dešros, dešrelės, sardelės, kepenys, liežuviai.</p> <p>Mėsos faršas su riebalais.</p>
 <p>Žuvis</p>	<p>Jūrų lydeka, menkė, sterkas, ešerys, lydeka, šamas.</p>	<p>Kepta, rūkyta, sūdyta žuvis, konservai.</p> <p>Silkė, karpis, lašiša, skumbrė, ungurys.</p> <p>Žuvų piršteliai ar kitokie pusfabrikačiai.</p> <p>Krabų lazdelės, ikrai.</p>
 <p>Kiaušiniai</p>	<p>Minkštai virtas kiaušinis arba garuose virtas omletas.</p> <p>Kiaušinio baltymas (baltymų omletas).</p>	<p>Patiekalai, kepti naudojant riebalus.</p>
 <p>Pienas ir jo produktai</p>	<p>Pienas naudojamas tik patiekalams gaminti, termiškai apdorotas.</p> <p>Garuose virtas varškės pudingas (orkaitėje su garų funkcija) arba neapskrudęs varškės apkepas, virti varškėčiai.</p> <p>Nesant simptomų, galima bandyti vartoti liesą pieną, jogurtą, pasukas, kefyrą, 3% grūdėtą varškę, 13% varškės sūrį, „light“ tepamą sūrį.</p> <p>Belaktoziniai pieno produktai.</p> <p>Sviestas naudojamas tik patiekaluose (1 arbatinis šaukštelis porcijoje), 10% grietinė.</p>	<p>Riebesni nei leidžiama pieno produktai, kepti gaminiai.</p> <p>Grietinė, grietinė, fermentiniai, lydyti sūriai.</p> <p>Pieniniai, grietininiai ledai.</p> <p>Didesnis nei leidžiama sviesto kiekis.</p>
 <p>Sriubos</p>	<p>Daržovių, kruopų sriubos (pvz. ryžiai, manai, avižiniai dribsniai) – vegetariškos (virtos vandenyje, arba tik krūtinėlės nuovire), gali būti su bulvėmis, makaronais, morkomis, skaninamos tik 10% grietine, gali būti trintos.</p>	<p>Riebūs mėsos, žuvies, grybų sultiniai, kopūstų sriuba, sriubos su kvietinėmis kruopomis.</p>
 <p>Riebalai</p>	<p>Aliejus (saulėgrąžų, graikinių riešutų, alyvuogių, linų sėmenų) – ne daugiau 2–3 arbatiniai šaukšteliai per dieną, aliejų pilti į jau pagamintus patiekalus.</p> <p>Esant ligos simptomams aliejaus nenaudokite.</p>	<p>Sviestas, grietinė, majonezas, margarinas, fermentinis sūris, riešutai, alyvuogės, kokoso riešutai, avokadas.</p> <p>Sezamo, moliūgų, saulėgrąžų sėklos.</p> <p>Salotų padažai.</p>

PRODUKTŲ GRUPĖ	REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI IR PATIEKALAI	VENGTINI PRODUKTAI IR PATIEKALAI
 <p>Daržovės</p>	<p>Troškintos, virtos morkos, aguročiai, cukinijos, bulvės, burokėliai.</p> <p>Žiediniai, briuseliniai kopūstai, brokoliai, moliūgai, burokėliai.</p> <p>Trinti troškiniai, bulvių košė.</p> <p>Jei nejaučiate ligos simptomų, bandykite valgyti šviežias, įvairesnes daržoves ir stebėkite savo būklę.</p> <p>Stebėdami savo būklę po truputį vartokite ankštines daržoves (pupeles, lęšius, žirnius), špinatus, salotas, baltagūžius ir raudongūžius kopūstus.</p>	<p>Ropės, ridikai, rūgštynės, rabarbarai, švieži svogūnai, česnakai, salierai, porai, daržovių sultys, grybai.</p> <p>Marinuotos, raugintos daržovės.</p> <p>Bulvių traškučiai, keptos bulvės.</p>
 <p>Vaisiai</p>	<p>Nerūgštūs, virti ar orkaitėje kepti obuoliai.</p> <p>Bananai, persimonai, virtos kriaušės.</p> <p>Būklei gerėjant bandykite valgyti šviežius vaisius – šaldytas ir šviežias braškes, avietes (nerūgščias uogas), šilauoges, persikus, abrikosus. Stebėkite savo būklę.</p> <p>Mirkytos džiovintos slyvos ir abrikosai.</p> <p>Uogos ir vaisiai turi būti be luobelės ir sėklų.</p> <p>Pertrinti vaisių kokteiliai.</p> <p>Po 3 mėn. atsargiai ragaukite šviežių obuolių, kriaušių, vynuogių, kivių.</p>	<p>Rūgštūs, neprinokę, su stora luobele vaisiai ir uogos.</p> <p>Konservuoti vaisiai, datulės.</p> <p>Spanguolės.</p>
<p>Saldumynai</p>	<p>Aukščiau išvardintų vaisių ir uogų uogienės, džemai, želė, medus, sirupai.</p>	<p>Šokoladas, kiti riebus saldumynai.</p>
 <p>Gėrimai</p>	<p>Aukščiau išvardintų vaisių ir uogų kompotai, džiovintų vaisių kompotas be tirščių, kisielius.</p> <p>Sultys – tik skiestos vandeniu.</p> <p>Negazuotas vanduo.</p> <p>Nestipri žalioji ar juodoji arbata, vaistažolių (čiobrelių, ramunėlių, kmynų, pankolių) arbata, silpnas erškėtuogių nuoviras / arbata.</p> <p>Negazuoti stalo mineraliniai vandenys (negydomieji).</p>	<p>Gazuoti gėrimai.</p> <p>Alkoholiniai gėrimai.</p> <p>Kakava, kava.</p> <p>Stipri arbata.</p> <p>Šviežios neskiestos sultys.</p>
<p>Prieskoniai, druska</p>	<p>Žolelių prieskoniai – krapai, petražolės.</p>	<p>Aštrūs prieskoniai.</p>