Tarczyca

Zalecenia żywieniowe w niedoczynności tarczycy

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	**Dozwolone w umiarze**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pełnoziarniste , płatki owsiane, musli, ryż brązowy, makaron al dente, kasze		kasze gruboziarniste- jaglana, chałki, strucle, bułki maślane, rogale, pieczywo półfrancuskie
MIĘSA	kurczak i indyk (najlepiej bez skóry) cielęcina, królik	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, gęsi, kaczki salami, kiełbasy pasztety, bekon boczek, wieprzowina fast-foody, konserwy
NABIAŁ	półtłuste mleko i przetwory mleczne (sery twarogowe fermentowane napoje mleczne: kefir maślanka, jogurt)	sery żółte i pleśniowe	śmietana, pełnotłuste produkty mleczne (mleko pełne w proszku skondensowane), sery białe tłuste, sery topione
RYBY	ryby (najlepiej bez skóry) – gotowane z rusztu, owoce morza	ryby smażone na odpowiednim oleju	ryby wędzone, smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, masło (w małej ilości)	wszystkie oleje roślinne (do smażenia oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) miękka margaryna	smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	cykoria, pomidor, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, sałata zielona, szparagi, szpinak, cukinia, seler , papryka, grzyby, marchew, pietruszka, por	suche nasiona roślin strączkowych, bób, buraki, groszek zielony, groszek konserwowy, soczewica, kukurydza, ziemniaki, ugotowane: kapusta, kalafior, brukselka, soja, rzepa, brukiew	chipsy, frytki, warzywa smażone na nieodpowiednim oleju, warzywa solone i konserwowe surowe: kapusta, kalafior brukselka, rzepa, brukiew, soja, cebula
OWOCE	grejpfruty, melon, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, brzoskwinie , czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, morele mandarynki, pomarańcze, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie, dzika róża aronia, banan	mango, winogrona, owoce suszone	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, dżemy, powidła, marmolada
ORZECHY	orzechy brazylijskie, pestki z dyni, migdały	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy ziemne, piniowe, orzeszki solone
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	wanilia, kope,r kminek, pietruszka, sok z cytryny cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe , musztarda	sól, majonez, musztarda, ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili
SŁODYCZE		sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe	pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki
NAPOJE	woda, herbata, herbaty owocowe	soki owocowe, kawa instant	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol

Podstawowe zalecenia postępowania przy niedoczynności tarczycy

1. Jedz regularnie 4-5 posiłków dziennie, nie pomijając śniadania. Posiłki powinny być spożywane regularnie co 2,5 do 4 godzin.
2. Codzienne pożywienie powinno zawierać zarówno żywność pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego.
3. Codziennie spożywaj produkty zbożowe, jedz produkty gruboziarniste, razowe.
4. Do wszystkich posiłków dodawaj warzywa lub owoce.
5. Trzy razy dziennie spożywaj mleko i jego przetwory (sery, jogurty, kefiry), najlepiej o obniżonej zawartości tłuszczu(light zabronione).
6. Chude mięso jedz do 3 razy w tygodniu, w pozostałe dni wybieraj dania z ryb lub roślin strączkowych (fasola, groch).
7. Tłuszcze zwierzęce (masło, smalec) zastępuj tłuszczami roślinnymi (margaryny, oliwa z oliwek, oleje roślinne).
8. Ograniczaj spożycie soli kuchennej do mniej niż 1 płaskiej łyżeczki na dzień.
9. Zachowaj umiar w spożyciu cukru. Słodycze zastępuj owocami.
10. Należy wypijać około 2 litrów płynów obojętnych dziennie (wody, herbat owocowych, ziołowych, zielonych). Należy wybierać te wody mineralne, które zawierają jod.
11. Należy spożywać produkty bogate w **jod**, który jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Duże ilości jodu dostarczają ryby morskie i owoce morza. Ryby powinny być spożywane minimum 2 razy w tygodniu.
12. Ważne jest również dostarczenie organizmowi, wspomagają wchłanianie jodu:

cynku - (występuje w mięsie drobiowym oraz skorupiakach),
witaminy E – (w dużej ilości występuje w bananach i mięsie łososia)
selen - (zawarty w orzechach i produktach zbożowych).

13. Przy niedoczynności tarczycy niekorzystne jest spożywanie niestepujących warzyw: **kapusta, kalafior, brukselka, soja, fasola, groch, cebula, rzepa oraz brukiew, orzechy ziemne i gorczyca** ponieważ zmniejszają one przyswajanie jodu z pożywienia.
14. Korzystne jest natomiast spożywanie dużych ilości pomidorów, szparagów i jarmużu.
18. Dozwolone formy obróbki kulinarnej: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez tłuszczu, czy pieczenie w kombiwarze.

Tłuszcz można dodawać do już gotowych potraw. Należy unikać smażenia i tradycyjnego pieczenia.

Ze względu na zwiększone tempo przemian metabolicznych, a co za tym idzie duże ryzyko powstania niedoborów, w diecie osób z nadczynnością tarczycy zaleca się:

* Zwiększyć ilość warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty ponieważ przy nadczynności tarczycy zwiększa się ilość przyspieszających starzenie się skóry i uszkadzających komórki wolnych rodników. Silne antyoksydanty to witaminy A, C i E.
*Zwiększyć podaż witamin z grupy B które "uspokajają" układ nerwowy oraz wzmacniającego kości wapnia.
*Unikanie potraw nadmiernie obciążających układ pokarmowy czyli wzdymających, tłustych, smażonych (krótkie podsmażanie jest dozwolone).
*Mocno ograniczyć kawę i mocną herbatę (pobudzają i tak już nadmiernie pobudzony układ nerwowy).
*W przypadku występowania biegunek unikanie potraw o dużej zawartości błonnika np. gruboziarnistych kasz (porozmawiaj ze swoim lekarzem prowadzącym)

Modyfikacja stylu życia w niedoczynności tarczycy

• Należy unikać alkoholu – dozwolony okazjonalnie, zaprzestać palenia tytoniu.
• Należy kontrolować masę ciała.
• Należy wprowadzić aktywność fizyczną:
regularna lekka gimnastyka, szybkie spacer, trucht, pływanie lub jazdę na rowerze, najlepiej codziennie, co najmniej przez pół godziny, elementy jogi.

Osoby z niedoczynnością tarczycy ze względu na zwolnioną perystaltykę mogą cierpieć na zaparcia. Objawy te można wyeliminować lub złagodzić spożywając odpowiednie ilości błonnika pokarmowego w diecie. Jest on zawarty przede wszystkim w owocach i warzywach oraz pełnoziarnistych produktach zbożowych, takich jak: pełnoziarniste pieczywo, gruboziarniste kasze, brązowy ryż; nasiona szałwii chia, amarantus ,otręby pszenne.

Zalecenia żywieniowe w nadczynności tarczycy

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	**Dozwolone w umiarze**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pełnoziarniste , płatki owsiane, musli, ryż brązowy, makaron al dente, kasze		kasze gruboziarniste- jaglana, chałki, strucle, bułki maślane, rogale, pieczywo półfrancuskie
MIĘSA	mięso chude: drób, cielęcina, wołowina, królik , w postaci gotowanej, są doskonałym źródłem białka	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, gęsi, kaczki salami, kiełbasy pasztety, bekon, boczek, wieprzowina fast-foody, konserwy, łój, wędliny podrobowe,
NABIAŁ	półtłuste mleko i przetwory mleczne (sery twarogowe fermentowane napoje mleczne: kefir maślanka, jogurt)	sery żółte i pleśniowe	śmietana, pełnotłuste produkty mleczne (mleko pełne w proszku skondensowane), sery białe tłuste, sery topione
RYBY	ryby morskie (najlepiej bez skóry) – gotowane z rusztu, owoce morza, chude ryby np. szczupak, sandacz, dorsz – najlepiej w postaci gotowanej, są doskonałym źródłem białka,	ryby smażone na odpowiednim oleju	ryby wędzone, smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, masło – należy uwzględnić w jadłospisie ze względu na zawartość witaminy A,	wszystkie oleje roślinne (do smażenia oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) miękka margaryna	smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	gotowane warzywa kapustne (kapusta, kalafior, brokuły, jarmuż, brukiew), proso , żółte i zielone warzywa – ze względu na zwiększone zapotrzebowanie na witaminę A, C i witaminy z grupy B,	suche nasiona roślin strączkowych, bób, buraki, groszek zielony, groszek konserwowy, soczewica, ziemniaki, ugotowane: kapusta, kalafior, brukselka, rzepa, brukiew	chipsy, frytki, warzywa smażone na nieodpowiednim oleju, warzywa solone i konserwowe surowe: kapusta, kalafior brukselka, rzepa, brukiew, soja, cebula; pokarmy drażniące, takie jak: kapusta, groch, fasola -mogą nasilić biegunkę surowe warzywa i – ze względu na wysoką zawartość **błonnika pokarmowego**, nie są wskazane

			w dużych ilościach.
OWOCE	grejpfruty, melon, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, brzoskwinie , czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, morele mandarynki, pomarańcze, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie, dzika róża aronia, banan	mango, winogrona, owoce suszone	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, dżemy, powidła, marmolada surowe owoce – ze względu na wysoką zawartość **błonnika pokarmowego**, nie są wskazane w dużych ilościach.
ORZECHY	orzechy brazylijskie, pestki z dyni,	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy i migdały – ponieważ mogą nasilać biegunkę.
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	wanilia, kope,r kminek, pietruszka, sok z cytryny cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe , musztarda	sól, majonez, musztarda, ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili
SŁODYCZE	budynie, galaretki z owocami, przeciery i sałatki owocowe		pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki czyli produkty z tzw. pustymi kaloriami
NAPOJE	woda i uspokajające herbaty ziołowe np. z rumianku, melisy, mięty pieprzowej, kopru włoskiego.	soki owocowe	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol, mocne kawy i herbaty, , kawa instant

<u>Ważne w diecie:</u>

*Mocna herbata, kawa naturalna, alkohol, nikotyna – używki te zwiększają **częstoskurcz serca** i nasilają stałe uczucie gorąca występujące u osób z nadczynnością tarczycy. Z tego samego powodu należy unikać przyjmowania gorących napojów i potraw.

*Istotne znaczenie w tej diecie ma sposób przyrządzania posiłków. Z powodu możliwości występowania biegunek konieczne jest przestrzeganie zaleceń diety lekko strawnej.

*Unikać należy potraw tłustych i smażonych.

*Spośród metod kulinarnych zalecamy gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii.

*Niepożądane są również produkty obciążające przewód pokarmowy, mające działanie drażniące lub wzdymające. Należą do nich: kapusta, brukselka, groch, soja, orzechy, migdały, kasze gruboziarniste.

*Warto również zrezygnować z ostrych przypraw, takich jak papryka, pieprz, chili.

*Zaleca się przyprawy łagodne: wanilię, koper, kminek, pietruszkę, sok z cytryny, cynamon.

*Osoby chore na nadczynność tarczycy skarżą się na ciągłe uczucie gorąca. Często stwierdza się u nich stany podgorączkowe lub zwyżki temperatury nawet do 38 ^{o}C . Aby tych objawów nie pogłębiać, **warto zrezygnować z gorących napojów i potraw, zwłaszcza zup.**

*****Wapń, gdyż w nadczynności tarczycy następuje zaburzenie gospodarki wapniowej, w efekcie wzrasta ryzyko wystąpienia osteoporozy, dlatego też należy wprowadzić do diety produkty bogate w wapń, czyli ser żółty, ser biały, sezam, fasola biała(pod warunkiem jak nie występuje biegunka), orzechy,

*W przypadku nasilenia biegunek należy zastosować dietę półpłynną, opartą na kleikach. *Przyrządza się je z ryżu lub kaszy manny gotowanej na wodzie lub na mleku z dodatkiem soli. Kaszę zalewa się zimną wodą w ilości 10-krotnie większej od objętości kaszy i następnie gotuje przez 2-3 godziny, dolewając wody w miarę jej wygotowywania. Następnie kaszę należy przecedzić. Tak długie gotowanie kaszy ma na celu rozgotowanie skrobi i jej przemianę w klej skrobiowy. Następnie można urozmaicić jadłospis, włączając: jajko na miękko, gotowane ziemniaki pure, gotowane tradycyjnie lub na parze rozdrobnione mięso. Z mięs należy wybierać chude i delikatne gatunki: cielęcinę, chudy drób - kurczak lub indyk bez skóry.*

Zalecenia żywieniowe w Hashimoto

Hashimoto zwane inaczej limfocytarnym zapaleniem tarczycy jest chorobą autoimmunologiczną.

Choroby autoimmunologiczne polegają na autoagresji, czyli w skrócie organizm "sam sobie przywala pięścią". W przypadku hashimoto polega to na tym, że układ odpornościowy wytwarza przeciwciała które niszczą komórki tarczycy.

Leczenie polega na stosowaniu uzupełniającej terapii hormonalnej, która niestety nie powstrzymuje wytwarzania przeciwciał. Objawy i postępowanie w hashimoto są takie same jak w przypadku **niedoczynności tarczycy**. Z reguły pierwszym sygnałem jest nagłe przybieranie na wadze i bezskuteczne odchudzanie, zmęczenie, zniechęcenie, brak energii oraz zwiększone odczuwanie chłodu.

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	**Dozwolone w umiarze, uwagi**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąka ryżowa, kukurydza w każdej formie: placki kukurydziane, tosty, zupy i chleby kukurydziane z dodatkiem skrobi kukurydzianej, amarantus, tapioka, komosa ryżowa, kasza gryczana, bezglutenowe płatki owsiane PROVENA		wszelkie zboża zawierające gluten i produkty z ich zawartością, kasza manna
MIĘSA	świeże mięso i kurczaki , wędliny przygotowane samodzielnie: pieczony filet z indyka – np.	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, gęsi, kaczki salami, kiełbasy pasztety, bekon boczek, wieprzowina fast-foody, konserwy
NABIAŁ	Mleko migdałowe, orzechowe, kokosowe i ryżowe	sery żółte i pleśniowe	mleko i produkty z mleka krowiego: śmietana, sery, jogurty, lody
RYBY	ryby w każdej postaci.	Raz w tygodniu można zjeść tłustą rybę	ryby wędzone, smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej kokosowy jako sub-stytut masła, olej lniany, olej rzepakowy	wszystkie oleje roślinne (do smażenia oliwa z oliwek lub olej rzepakowy) miękka margaryna	smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	świeże warzywa	suche nasiona roślin strączkowych, bób, buraki, groszek zielony, groszek	chipsy, frytki, warzywa smażone na nieodpowiednim oleju, warzywa solone i

		konserwowy, soczewica, kukurydza, ziemniaki, ugotowane: kapusta, kalafior, brukselka, soja, rzepa, brukiew	konserwowe surowe: kapusta, kalafior brukselka, rzepa, brukiew, soja, cebula
OWOCE	Świeże i suszone owoce	mango, winogrona, owoce suszone	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, dżemy, powidła, marmolada
ORZECHY	większość orzechów	strączki, pestki, nasiona i orzechy jemy regularnie, lecz z umiarem	orzechy ziemne, orzechy solone,
ZUPY	kukurydza w każdej formie: zupy kukurydziane z dodatkiem skrobi kukurydzianej		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	kakao		kostka rosołowa
SŁODYCZE		sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe	słodyczy, węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych oraz żywności wysoko przetworzonej, czekolada mleczna,
NAPOJE	woda, herbata, herbaty owocowe	soki owocowe, kawa instant	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol

Ważne w diecie:

*Uważamy na warzywa zawierające **goitrogeny** czyli substancje zaburzające wchłanianie jodu z pożywienia i zaburzające wytwarzanie hormonów tarczycowych.
Występują w brukselce, kapuście (najwięcej w kapuście włoskiej), brokułach, kalafiorze, jarmużu, kalarepie, ale tylko spożywanych na surowo.
Gotowanie a także fermentowanie (kiszona kapusta) sprawia że goitrogeny tracą swoje właściwości.
Warzywa zawierające goitrogeny w stanie surowym można spożywać raz w tygodniu.

*Pozostałych warzyw i owoców nie należy sobie żałować. Antyoksydanty, witaminy i minerały są przy tym schorzeniu na wagę złota ponieważ po pierwsze utrudnione jest wchłanianie, po drugie w procesach zapalnych wzrasta ilość wolnych rodników które przyspieszają starzenie się skóry i tkanek. Witamin potrzeba naprawdę dużo !

*Z uwagi na zawartość związków hamujących produkcję hormonów uważamy na **kaszę jaglaną** (dozwolone 1, 2 razy w tygodniu niewielkie ilości) oraz całkowicie eliminujemy soję i jej przetwory (stopień przetworzenia soi nie ma znaczenia).

*Sól jodowaną zastępujemy morską.

*Osobom cierpiącym na obrzęki polecam włączyć do diety natkę pietruszki i ograniczyć sól.

*Aby zapobiegać zaparciom, w diecie oprócz warzyw powinny się znaleźć także węglowodany złożone z dużą zawartością błonnika.

*Nie smażymy potraw. Pieczemy w piekarniku, dusimy i gotyjemy na parze.

Zaparcia przy hashimoto będą szczególnie niebezpieczne ponieważ zalegające w jelicie grubym produkty przemiany materii będą "uwalniały" toksyny z powrotem do krwiobiegu, co będzie dodatkowo wzmagało procesy zapalne.
Ponadto grozi rozwojem choroby uchyłkowej jelita, miażdżycy, cukrzycy oraz chorób układu krążenia.
Węglowodany złożone to także źródło wspomagającego układ odpornościowy selenu.
Selen znajdziemy także w orzechach, rybach, brązowym ryżu i drobiu.
UWAGA ! *Selen nie przyswaja się w towarzystwie cukru !*
***Unikamy słodyczy, węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych oraz żywności wysoko przetworzonej.
Dieta bezmleczna wskazana jest przez pierwszych 8 tygodni. Następnie stopniowo włączamy produkty mleczne fermentowane, sery i mleko.

Cukrzyca

Zalecenia żywieniowe

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	**Dozwolone w umiarze**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste, owsa, jęczmieniu, ryżu czy kukurydzy - nie świeże ; makaron pełnoziarnisty, ryż dziki; płatki zbożowe; kasza gryczana, jaglana, orkisz amarantus. Produkty bogate w błonnik, pumpernikiel,	Grzanki pieczone bez tłuszczu, gotowane potrawy z mąki- kluski, makarony najlepiej z pr. zbożowych, drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, sucharki	Pieczywo białe, francuskie, chrupkie wszelakie; mąka żytnia, naleśniki, placki z mąki żytniej lub białej, świeżego pieczywa tak samo jak i razowego, grzanek smażonych na tłuszczu, pieczywo cukiernicze, pieczywo z białej mąki (bułka wrocławska, kajzerki, chleb tostowy pszenny), produkty z białej mąki (również kluski, pierogi), płatki śniadaniowe typu corn-flakes i słodkie;
MIĘSA	chude mięsa - indyk, kurczak (bez skóry), wołowina, królik, cielęcina, ozory, serce, kiełbasy suche z indyka typu krakowska Wędlina drobiowa lub wołowa- gotowane, parzone, pieczone w folii z przyprawami naturalnymi bez glutaminianu sodu, polepszaczy	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, wieprzowina, baranina, podroby, mózg, cynaderki, fast-foody, parówki, salceson, konserwy, wątróbka, pasztety, bekon boczek, gęsi, kaczki, salami, kiełbasy tłustych, metek , pasztetowych, mięsa i przetwory mięsne pieczone na grillu, gotowe wyroby garmażeryjne,
NABIAŁ	produkty mleczne niskotłuszczowe (ser biały półtłusty lub chudy, mleko 2% tłuszczu, sery żółte chude, maślanka, kefir, jogurt naturalny, mleko zsiadłe, serek wiejski do 4% tłuszczu); szklankę mleka chudego można wypić w porcjach przez cały dzień	zsiadłe mleko, kefir, jogurt; sery żółte są dosyć tłuste i dlatego trzeba ograniczyć ich spożycie do kilku plasterków tygodniowo (z serów żółtych najlepiej wybierać tłuste niż pełnotłuste, a z topionych tłuste niż kremowe).	jogurty owocowe, słodkie twarożki i desery mleczne; sery dojrzewające,
JAJA	białka, całe jaja w ograniczonych ilościach (jako składniki potraw z innych		smażone na tłuszczu, żółtka, kogel-mogel, masy cukiernicze z żółtkami,

	produktów)		tłuszczem, cukrem
RYBY	Wskazane jest częste spożywanie ryb, zwłaszcza morskich. Zaleca się je spożywać 2 – 3 razy w tygodniu. Chude ryby: dorsz, flądra, morszczuk, płastuga, kargulena , pstrąg, Ci, którzy nie mają kłopotów z nadwagą, mogą spożywać również tłuste gatunki ryb takie jak: halibut, makrela, śledź, tuńczyk.	Cukrzycy powinni w zasadzie jeść tylko mięso gotowane albo pieczone w specjalnych foliach lub na ruszcie, a jeśli smażone, to na patelni nie wymagającej stosowania tłuszczu. Jeżeli jednak czasem użyje się tłuszczu, najlepiej, by była to oliwa z oliwek Sandacz, szczupak, karp do 1 kg,	tłuste: karp, lin, halibut, ryby wędzone, węgorz, sardynki, łosoś; ryby smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej słonecznikowy świeże masło (w małej ilości)	wszystkie oleje roślinne do smażenia oliwa z oliwek	masło nieświeże, topione, solone, smażone; smalec, słonina, boczek, ceres, olej rzepakowy, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	szparagi, , kalafiory, szczypiorek, cykorię, boćwinę; ogórki świeże, kwaszone, konserwowe, szpinak, dynię, brokuły, sałatę, pomidory-sparzone bez skórki , pory, rzodkiew, rabarbar, cebulę, korzeń pietruszki, rzepę, seler naciowy, selery- w postaci gotowanej,	ziemniaki gotowane (po obraniu jak i przed), ziemniaki pieczone w skórce; frytki mrożone – pieczone w piekarniku; marchew, papryka, buraki, cebula, fasola szparagowa kapustę (świeżą i kwaszoną) Surówki i sałatki najlepiej sporządzać z dodatkiem oleju słonecznikowego, lub kukurydzianego. Zamiast śmietany lepiej użyć kefir, jogurt, niskotłuszczowy majonez, zsiadłe mleko. Do gotowany warzyw warto dodać trochę masła	groch, fasola, soczewica, bób, groszek zielony, kukurydza, soja, ziemniaki smażone, purre z tłuszczami, boczkiem ;placki ziemniaczane, konserwowe warzywa suche
OWOCE	grejpfruty, melon kantalupa, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, 1/2pomarańczy, 1/2grejpfruta, 2 plasterki papai dziennie, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie,	ananas, awokado, brzoskwinie, morele, jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, mandarynki, nektarynki, pomarańcze, śliwki, wiśnie, owoce suszone; owoce w puszcze ale bez cukru,	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, marmolada, dojrzałe owoce, sok z arbuza; śliwki, czarne porzeczki, banany, winogrona, ananasy, brzoskwinie z puszki.
ORZECHY	orzechy brazylijskie, pestki z dyni, migdały	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy ziemne solone,
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	na słabych wywarach warzywnych, podprawione zawiesinami, sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, cytrynowy, potrawkowy wanilia, koper, kminek, pietruszka, sok z cytryny cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe , musztarda	sosy tłuste, zasmażane, pikantne, grzybowe; musztarda, majonezowe, tatarskie, ocet, kostki bulionowe, ostra papryka, sól, majonez ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili; sosy i zupy w proszku, koncentratach,

SŁODYCZE	kompot z owoców świeżych , kisiel, musy, soki owocowe, przeciery owocowe; cukier według ścisłych zaleceń lekarza!!!!!!	sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe kompoty z suszonych owoców, deser- jabłka pieczone, suflety,	miód, dżem, konfitury, marmolada, syropy, czekolada biała i mleczna, chałwa, praliny, cukierki, pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki kakao, coca- cola
NAPOJE	woda, herbata, herbaty owocowe, herbata z mlekiem 2% bez cukru,	soki owocowe, kawa instant	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol

Ważne w diecie:

1. Urozmaicenie – im bardziej różnorodna dieta, tym lepiej. Posiłki należy komponować z wielu różnych produktów: szczególnie pożądane są warzywa, zboża, nasiona roślin strączkowych, chude mięso i ryby.
2. Umiarkowanie – jeść należy tylko tyle, ile potrzebuje organizm. Każda nadwyżka kalorii przekłada się na przyrost wagi, a im większa masa ciała, tym większe dawki leków są potrzebne. Trzeba ustalić z lekarzem wartość energetyczną każdego posiłku. Szczególnie istotne jest kontrolowanie ilości spożywanych jednorazowo węglowodanów, bo od tego zależy skuteczność leków.
3. Uregulowanie – trzeba jeść o stałych porach, aby dobrze kojarzyć posiłki z przyjmowanymi lekami. Taka regularność sprzyja też dobremu spalaniu kalorii
4. Unikanie niektórych potraw jest wpisane w dietę cukrzycową. Dotyczy to głównie pokarmów zawierających dużo tłuszczu zwierzęcego i soli. Chorzy na cukrzycę muszą unikać słodyczy oraz alkoholu. Poza tym produkty z białej mąki należy zastępować wyrobami z mąki razowej.
5. Umiejętność zdrowego przyrządzania posiłków. Najlepiej mięso dusić, piec, grillować lub gotować. Warzywa należy gotować krótko, surówki przyrządzać tuż przed podaniem.
6. Nie zaleca się stosowania fruktozy jako zamiennika cukru.

Składniki pokarmowe produktów spożywczych
Białko : zwierzęce-wędliny, przetwory mięsne, podroby, ryby, mleko, nabiał, jaja

roślinne: rośliny strączkowe -fasola, groch, soczewica, soja, kukurydza
Tłuszcze: zwierzęce- smalec, masło, boczek, słonina, śmietana, sery, twarogi
roślinne- oleje, oliwy

Węglowodany:
proste(słodkie w smaku)- cukier, słodycze, ciasta, owoce, soki, dżemy, miód
złożone- mąka i produkty mączne, pieczywo, kasze, ryż, ziemniaki, rośliny strączkowe.

Alkohol: spożywanie alkoholu przez chorych na cukrzycę nie jest zalecane;
chorego należy poinformować, że alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie (zwłaszcza bez przekąski) może sprzyjać rozwojowi niedocukrzenia;
dopuszcza się spożywanie nie więcej niż 20 g/d. alkoholu przez kobiety i 30 g/d. alkoholu przez mężczyzn.
Alkoholu nie powinni spożywać chorzy z dyslipidemią (hipertriglicerydemią), neuropatią i z zapaleniem trzustki.

Trzustka

Zalecenia żywieniowe

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane	Umiarkowanie zalecane i uwagi
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne, graham, płatki (pszenne, owsiane, żytnie), drobne kasze (kukurydziana, manna, jaglana, perłowa), ryż, drobny makaron, sucharki, mąka pszenna, otręby (pszenne, owsiane), chrupki kukurydziane – bez GMO, chleb pszenny, chleb razowy.	Chleb świeży, pieczywo razowe pełnoziarniste, pieczywo chrupkie, grube makarony razowe, pieczywo francuskie, bułki maślane, produkty zbożowe gruboziarniste, gruboziarniste kasze, chleb i bułki pełnoziarniste, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka.	
MIĘSA	wędliny drobiowe chude lub w kolejnych etapach diety przy ostrych zapaleniach trzustki : wędliny wieprzowe wysokiej klasy nie przerośnięte tłuszczem (np. szynka, polędwica), chude mięso (cielęcina , drób) w galarecie cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnięcina, dziczyzna, królik, zając, sarnina, konina kura, kurczak, indyk- bez skórki i pieczony a nie smażony.	mielonka, pasztety. tłuste mięso wieprzowe, wołowe, cielęce, kaczka, gęś, tłusty drób, baranina, podroby (wątroba, serca, ozory, mózg), skóra z drobiu, smażone mięsa w panierce, kiełbasy, salami, parówki, kaszanka; konserwy - mięsne, cielęce, wieprzowe, baranie; mięso - mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane; wędzone gatunki kiełbas i mięs,	Generalnie chude wędliny drobiowe z kurczaka i indyka – najlepiej gotowane, duszone , lekko pieczone w foli z dozwolonymi przyprawami, mała ilością soli
NABIAŁ	jogurt odtłuszczony, kefir, maślanka do 1 szklanki dziennie, zsiadłe mleko, sery twarogowe i homogenizowane chude i półtłusty, mleko 1,5%. Chudy twaróg i ser do 3%, kwaśna śmietana do 10%,	tłuste mleko, śmietana, mleko kondensowane, sery twarogowe tłuste, sery żółte, pleśniowe, topione, ser typu feta, sery topione, w dużych ilościach mocno przyprawiane gatunki serów, fromage.	
JAJA	Jajka na miękko, omlet z białek, jajecznica na parze <u>Uwaga: przy objawach nietolerancji należy znacznie ograniczyć lub odstawić żółtka jaj.</u>	Jajka na twardo, sadzone, jajecznica na maśle, smalcu, boczku <u>Uwaga: przy objawach nietolerancji należy znacznie ograniczyć lub odstawić żółtka jaj.</u>	
RYBY	gotowane lub pieczone ryby chude (dorsz, halibut, mintaj, sola, flądra, okoń, morszczuk, pstrąg strumieniowy, lin, szczupak, sandacz, okoń, płastuga, świeży tuńczyk), ryby w galarecie, raki.	ryby smażone lub panierowane, ryby tłuste (makrela, śledź, łosoś, sardynka, węgorz, pstrąg tęczowy, halibut, turbot), konserwy rybne w oleju, małże, krewetki, ostrygi, kawior, kraby, tuńczyk w oleju.	
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej rzepakowy z	Smalec, słonina, margaryna,	

	pierwszego tłoczenia na zimno , olej lniany, słonecznikowy, olej z kiełków pszenicy, kukurydziany, świeże masło w małych ilościach.	boczek, majonez, łój.	
WARZYWA	ziemniaki - ziemniaki w mundurkach, ziemniaki puree bez tłuszczu, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków, gotowane ziemniaki , marchew, pietruszka, sałata - delikatne liście , pomidory i ogórki obrane ze skórki, cukinia, bakłażan, kalafior, brokuły, młoda fasolka szparagowa, młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, szpinak, rzodkiewka, buraki, seler, pieczarki, sałata zielona, bakłażany, cukinia, koper włoski, natka pietruszki, brokuły, dynia.	Kapusta (biała, włoska, czerwona), cebula, grzyby, fasola, groch, soja, porzeczki, awokado, cebula surowa i zarumieniona na tłuszczu, kapusta biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, groch, fasola, soja **Ziemniaki** - frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki.	Przy ostrym stanie zapalenia trzustki warzywa powinny być gotowane, starte lub podane w postaci soku lub musów. Szpinak, rabarbar, buraki, sałata inspektowa, czarna rzodkiew, Bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera i jabłka
OWOCE	banany, cytrusy (pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, dobrze oczyszczone z błonek); jabłka- pieczone bez skórki, gruszki, morele i brzoskwinie bez skórki, truskawki, maliny, jeżyny, przetwory owocowe i kompoty owocowe niskosłodzone,	agrest, śliwki, czereśnie, niedojrzałe owoce, , przetwory owocowe wysokosłodzone, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórą, orzechy, migdały.	Przy ostrym stanie zapalenia trzustki owoce powinny być gotowane, starte lub podane w postaci soku lub musów be pestek i skórki. Jabłka świeże Kiwi, melon, wiśnie, śliwki
ORZECHY	siemię lniane, kiełki soczewicy.	pestki - dyni, słonecznika, sezamu, orzechy, migdały, wszelkie orzechy, siemię lniane w ziarnach.	
ZUPY	zupy na wywarze warzywnym, chudy rosół na chudym mięsie, lekko podprawiane zupy jogurtem, Dodatek do zup bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach.	tłusty rosół, wywary z kości, tłustego mięsa.	<u>Do zagęszczania zup i</u> sosów należy stosować zawiesiny z mąki i wody lub mleka. Nie wolno stosować zasmażek. Najlepiej zagęszczać musem z warzyw : do gotowania, duszenia dodać większą ilośc warzyw- można też jabłko-, po ugotowaniu potrawy , zrobić mus z nadwyżki ważyw i dodać do zagęszczenia zupy lub sosu zamiast MĄKI !!!!!.
SOSY I PRZYPRAWY	łagodne zioła i dobrze tolerowane przyprawy ziołowe i korzenne takie jak bazylia, majeranek, tymianek, kminek, koper włoski, goździki, cynamon , przecier pomidorowy, ketchup – łagodny, <u>majonez BARDZO sporadycznie</u> (małe ilości- jedynie na smak) w połączeniu z	ostra musztarda, pieprz, papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez, czosnek, cebula w dużych ilościach, majonez, sosy tłuste, zasmażki,	(względnie tolerowane przez niektóre osoby są: curry, chili, czosnek, papryka słodka w małych ilościach, cebula w małych ilościach, zioła), nie dodajemy kostki „rosołowej" do zup, sosów i innych potraw.

	jogurtem odtłuszczonym, sok z cytryny, sól, cukier, wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek. sosy warzywne o małej zawartości tłuszczu		
SŁODYCZE	jeśli nie występuje cukrzyca: cukier, miód pszczeli, dżem, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach- naturalny - ksylion, biszkopty, galaretki i budynie na chudym mleku 1%, biszkopt, ciastko z owocami, musy i przeciery owocowe, kisiele, sorbety.		dżemy bez pestek, Pieczywo drożdżowe - cukiernicze
NAPOJE	słabe napary herbat: ziołowa, zielona, biała, roobis ,owocowa, herbata czerwona Woda niegazowana, rozcieńczone soki owocowe lub warzywne, słaba kawa ziarnista- mielona a nie rozpuszczalna (można połączyć z kawą zbożową), koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego 1% lub niskotłuszczowego – robione w domu bez konserwantów.	**Cały czas obowiązuje bezwzględny zakaz spożywania alkoholu (również piwa).** Woda i napoje gazowane, mocne napary kawy ziarnistej;	

Najkorzystniejszy schemat jadania posiłków:

*śniadanie: 7.00 – 9.00
*II śniadanie: 10.00 – 12.00
*obiad: 13.00 – 15.00
*podwieczorek: 16.00 – 17.00
*kolacja: 18.00-19, najpóźniej 20.00 jeśli jemy podwieczorek, a spać kładziemy się ok. 23.00 .

Zadania diety

Dieta powinna być lekkostrawna ze znacznym ograniczeniem spożycia tłuszczów i cukrów prostych, z nieco zwiększoną ilością łatwostrawnego białka.

• jeść 5 małych objętościowo (wielkości dłoni)posiłków w ciągu dnia;
• posiłki spożywane o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
• pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
• ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
• jadane potrawy powinny być lekkie i o wysokiej wartości odżywczej;
• należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzane tego samego dnia), zdecydowanie wyeliminować odgrzewanie oraz spożywanie gotowych posiłków;
• spożywane posiłki powinny mieć temperaturę umiarkowaną (zbyt gorące i zbyt zimne mogą wywołać dolegliwości bólowe);
• potrawy należy wolno i bardzo dokładnie żuć;
• pić wolno 30 minut przed lub 30 minut po posiłku, nie w czasie posiłku;
• należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
• produkty zbożowe powinny być spożywane w małych jednorazowych porcjach;

• dozwolone warzywa i owoce należy spożywać w kilku posiłkach w ciągu dnia – optymalnie 7 porcji, najmniej 5 jako;
• warzywa i owoce w posiłkach jadamy jako pierwsze;
• powinno się spożywać 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
• należy spożywać co najmniej 3 porcje chudych ryb tygodniowo;
• należy całkowicie wyeliminować z diety tłuste mięso i wędliny;
• spożywać z sałatkami, surówkami tłuszcze dobrej jakości – najkorzystniej na surowo (olej lniany, oliwa z oliwek), wykluczyć lub znacznie ograniczyć tłuszcze zwierzęce, pozostawiając masło- w małych ilościach, zamiennik np.: jogurt z pesto z liści pietruszki,
• należy ograniczyć ostre przyprawy;
• należy bezwzględnie unikać alkoholu.

Zalecane: Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym, potrawy w galarecie, rozdrobnione warzywa na surowo (według indywidualnej tolerancji)

Potrawy powinny być gotowane w wodzie lub na parze, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie albo rękawie foliowym z minimalną ilością tłuszczu roślinnego, takiego jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy, lub duszone bez obsmażania na tłuszczu.

Przeciwwskazane:

Smażenie, szczególnie w panierkach, odsmażanie, duszenie w ciężkich sosach, zupy i wywary na tłustym mięsie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu, okrasa do ziemniaków i potraw mącznych, potrawy z dodatkiem dużej ilości masła, śmietany jaj, duże jednorazowe porcje mięsa.

Zakazane są produkty smażone i duszone tradycyjnie.

Unikać należy żywności przetworzonej, typu fast food, tłuszczów zwierzęcych, nadmiaru soli, produktów wędzonych, wyrobów cukierniczych z ciężkimi kremami, słodyczy.

Wskazane jest przyjmować po konsultacji z lekarzem prowadzącym :

*suplementy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), Witamina D, Witamina E naturalna, Beta Carotene (prowitamina A),
*Vital –do grupy krwi,
*witaminami z grupy B
*kwas foliowy - Stress Management B-Compl.;
*enzymy trzustkowe wraz z posiłkami zgodnie ze wskazaniami LEKARZA.

Osteoporoza

Zalecenia żywieniowe

GRUPA	ZALECANE	KOMENTARZE	SPOŻYCIE UMIARKOWANE	ZABRONIONE
NAPOJE	maślanka, kefir jogurt, mleko, soki bez dodatku cukru – domowe, woda wapniowa, herbaty ziołowe, owocowe	należy wybierać produkty o średniej zawartości tłuszczu (1,5-2%) i zmniejszonej zawartości cukru (węglowodany do 15g/ 100g produktu)	słaba herbata, kawa biała kakao	mocna herbat, kawa napoje gazowane energetyzujące
NABIAŁ	napoje fermentowane, jogurt, sery żółte, twarogowe, feta, mozarella, ricotta	warto wybierać sery o mniejszej zawartości tłuszczu	tłuste serki typu formage, almette	serki topione, serki typu hohland w plasterkach pasty serowe w tubie, puszce
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste,		pieczywo pszenne, wyroby bagietki,	słodkie pieczywo cukiernicze, ciasta,

	kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), makarony, płatki zbożowe		kaszka manna, kluski	płatki śniadaniowe słodzone, kakaowe, czekoladowe itp.
WARZYWA	brokuły, kapusta, fasola, groszek, kalafior, kiełki, kukurydza, marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia, pomidor, papryka, czosnek, cebula, por, kalarepa soczewica, ciecierzyca- zalecane u kobiet w trakcie menopauzy i po niej – fasola, bób	warzywa warto jadać w postaci surówek z dodatkiem oliwy, gotowane lub pieczone	Warzywa zasmażane z tartą bułką	szczaw, buraki, botwina, rabarbar, szpinak- warzywa bogate w szczawiany
OWOCE	wszystkie			
MIĘSO, DRÓB I WĘDLINY	drób, cielęcina, dziczyzna, królik, chuda wołowina, wieprzowina, chude wędliny	należy unikać smażenia, grubego panierowania i używania sosów (szczególnie z paczki)	tłuste kawałki mięsa, kiełbasy peklowane, wędliny peklowane i wędzone, podroby	pasztety, parówki, boczek, mortadela serdelki, smalec, podroby
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia, tłuszcze rybne	oleje roślinne, masło		smalec, słonina, łój, margaryny miękkie
RYBY	ryby morskie, najlepiej tłuste, świeże: śledź, makrela, sardynka, łosoś, turbot, flądra, halibut, choć można również sięgać po gatunki chude: sole, dorsza; owoce morza – homary, langusty, kraby, krewetki, małże, ślimaki, kałamarnice, ośmiornice	warto wybierać małe gatunki i jadać z ośćmi (np. szprotki, sardynki- puszka)	ryby słodkowodne, i marynowane	puszkowany tuńczyk, paprykarz, pasty rybne, ryby wędzone
INNE	jajka, orzechy, migdały, owoce suszone, kiełki z sezamu, soi, szałwii, rzeżuchy, kozieradki, jarmużu, fasoli czy ciecierzycy; orzechy, migdały, skórka z pomarańczy i cytryny, nasiona sezamu, mąka sezamowa, lnu, kopru włoskiego, algi morskie, grzyby, zioła: skrzyp, pokrzywa, podbiał		orzeszki solone, grzyby marynowane	fast – food, chipsy, wszystkie zupki i inne gotowe produkty w proszku np. sosy, dipy, panierki(mają dużo fosforu), słodycze, alkohol
DODATKI	zioła, kurkuma, curry, koncentrat pomidorowy		sól, majonez	przyprawa typu jarzynka, gotowe dresingi i dipy, gotowe sosy
SŁODYCZE	budyń, galaretka		czekolada, kakao, cukiernicze, ciastka,	słodkie pieczywo cukiernicze, ciasta, płatki śniadaniowe słodzone, kakaowe, czekoladowe itp.

Naszym kościom szkodzi:

*bardzo obecnie popularna dieta bogatobiałkowa,
*częste spożywanie posiłków zawierających białko zwierzęce,
*dieta bogata w cholesterol, nadmiar soli kuchennej,
*duża ilości kofeiny (kawy, napojów energetyzujących), alkohol i nikotyna,
*duże ilości fosforanów – znajdujących się w dużych ilościach w coli, zupach w proszku, konserwantach.

Postanowienia dla moich kości

1. Spożywaj pokarmy bogate w wapń (mleko i jego przetwory: zwłaszcza jogurty i kefir) i wit. D (tran lub tłuste ryby morskie, żółtko jaj) tak, żeby Twoje kości miały odpowiednią ilość budulca.
2. Jeżeli uważasz, że nie jesteś w stanie zapewnić swojemu organizmowi właściwej podaży wapnia w diecie, zażywaj preparaty wapniowo - witaminowe.
3. Postaraj się osiągnąć i utrzymać prawidłową dla swojej płci, wieku i wzrostu masę ciała.
4. Korzystaj ze słonecznej pogody.
5. Aktywność ruchowa.
6. Ogranicz do minimum używki, tj. kawę, papierosy, alkohol.
7. Unikaj sytuacji mogących doprowadzić do złamań kości.
8. Jeżeli zidentyfikowałeś u siebie obecność czynników ryzyka rozwoju osteoporozy, zainteresuj się możliwością wykonania badania densytometrycznego kości.
9. Jeżeli przyjmujesz przewlekle leki, zapytaj lekarza rodzinnego, czy nie mają one negatywnego wpływu na kości.
10. Poproś swojego lekarza, aby ocenił, czy Twój organizm jest zagrożony osteoporozą.
11. Regularne posiłki co 3-4 godziny.
13. Picie ok. 2l płynów dziennie: woda mineralna wapniowa, soki owocowe i warzywne (bez szpinaku, szczawiu, rabarbaru, botwiny, buraków), umiarkowane ilości słabej herbaty (czarna, roibos, yerba mate, owocowe), napary z pokrzywy, rumianku, mięty, melisy.
14. Dieta bogata w wapń, witaminę D, B6, C magnez, fluor, białko.
15. Zmniejszenie spożycia fosforu i szczawianów, fitynianów.
16. Suplementacja : Ca, witamina D, dodatkowo można : magnez i witaminę B6.

Źródła wapnia-należy łączyć z produktami bogatymi w witaminę D3.

Produkt	Średnia zawartość wapnia (mg/100 g)
Sardynki w oleju	500
Szprotki, śledzie (smażone)	860
Mleko krowie (półtłuste, pasteryzowane)	120
Ser cheddar	739
Ser brie	256
Ser feta	360
Jogurt (naturalny, niskotłuszczowy)	162
Brokuły (świeże)	56
Morele (gotowe do spożycia)	73
Orzechy arachidowe (naturalne)	60
Soczewica (czerwona, sucha)	51
Szpinak (świeży)	170

Witamina D - zwiększa przyswajalność Ca i Mg, wzmaga procesy odbudowy kości. Źródła: tran, oleje rybne, ryby morskie, wątróbka, jajka, mleko i przetwory mleczne (nieodtłuszczone).

Fosfor może utrudniać wchłanianie wapnia i sprawiać że kości staną się słabe oraz podatne na złamania, jednak jest też niezbędny do odbudowy kości. Musi być w odpowiednich proporcjach względem wapnia (1,5/1:1). Ze względu na jego powszechne występowanie należy ograniczyć wymienione produkty bogate w ten składnik.

Produkty zawierające dużą ilość fosforu:
produkty wysoko przetworzone (zupki i sosy w proszku), wędliny, konserwy mięsne i rybne;

sery topione, pleśniowe; żółtko jaja; podroby (wątróbka, nerki, móżdżek); nasiona roślin strączkowych (fasola, groch); orzechy,pieczywo pełnoziarniste, otręby, kakao i czekolada, coca cola i napoje gazowane, niektóre butelkowane mrożone herbaty.

Produkty zawierające małą ilość fosforu:
świeże owoce i warzywa; mleko ryżowe (nie wzbogacone); chleb pszenny, makaron, ryż, płatki ryżowe, domowa herbata mrożona.

Produkty, do których może być dodawany fosfor – należy czytać skład produktu:
świeże i mrożone mięso oraz drób, nuggetsy, mieszanki do pieczenia, mrożone pieczywo, płatki zbożowe, batoniki zbożowe, budynie i sosy.
***Magnez** - zapewnia prawidłową mineralizację kości.
Główne źródła: kakao i czekolada, produkty zbożowe (kasza gryczana i jęczmienna); nasiona strączkowych, orzechy, mleko i przetwory, ziemniaki.
***Fluor** - zwiększa wytrzymałość tkanki kostnej. Główne źródła: woda mineralna, ryby.
Inne ważne składniki: kwasy omega 3 – ryby, tran, olej z siemienia lnianego, nasiona szałwii chia; witamina B6 - mięso, ryby, produkty zbożowe, strączkowe, warzywa

Reumatyzm

Zalecenia żywieniowe

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	**Dozwolone w umiarze**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste, owsa, jęczmieniu, ryżu czy kukurydzy - nie świeże ; makaron pełnoziarnisty, ryż dziki; płatki zbożowe; kasza gryczana, jaglana, orkisz amarantus. Produkty bogate w błonnik, pumpernikiel,	Grzanki pieczone bez tłuszczu, gotowane potrawy z mąki- kluski, makarony najlepiej z pr. zbożowych, drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, sucharki	Pieczywo białe, francuskie, chrupkie wszelakie; mąka żytnia, naleśniki, placki z mąki żytniej lub białej, świeżego pieczywa tak samo jak i razowego, grzanek smażonych na tłuszczu, pieczywo cukiernicze, pieczywo z białej mąki (bułka wrocławska, kajzerki, chleb tostowy pszenny), produkty z białej mąki (również kluski, pierogi), płatki śniadaniowe typu corn-flakes i słodkie;
MIĘSA	chude mięsa - indyk, kurczak (bez skóry), wołowina, królik, cielęcina, ozory, serce, kiełbasy suche z indyka typu krakowska Wędlina drobiowa lub wołowa- gotowane, parzone, pieczone w folii z przyprawami naturalnymi bez glutaminianu sodu, polepszaczy	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, wieprzowina, baranina, podroby, mózg, cynaderki, fast-foody, parówki, salceson, konserwy, wątróbka, pasztety, bekon boczek, gęsi, kaczki, salami, kiełbasy tłustych, metek , pasztetowych, mięsa i przetwory mięsne pieczone na grillu, gotowe wyroby garmażeryjne,
NABIAŁ	produkty mleczne niskotłuszczowe (ser biały półtłusty lub chudy, mleko 2% tłuszczu, sery żółte chude, maślanka, kefir, jogurt naturalny, mleko zsiadłe, serek wiejski do 4% tłuszczu); szklankę mleka chudego można wypić w porcjach przez cały dzień	zsiadłe mleko, kefir, jogurt; sery żółte są dosyć tłuste i dlatego trzeba ograniczyć ich spożycie do kilku plasterków tygodniowo (z serów żółtych najlepiej wybierać tłuste niż pełnotłuste, a z topionych tłuste niż kremowe).	jogurty owocowe, słodkie twarożki i desery mleczne; sery dojrzewające,

JAJA	białka, całe jaja w ograniczonych ilościach (jako składniki potraw z innych produktów)		smażone na tłuszczu, żółtka, kogel-mogel, masy cukiernicze z żółtkami, tłuszczem, cukrem
RYBY	Wskazane jest częste spożywanie ryb, zwłaszcza morskich. Zaleca się je spożywać 2 – 3 razy w tygodniu. Chude ryby: dorsz, flądra, morszczuk, płastuga, kargulena , pstrąg, Ci, którzy nie mają kłopotów z nadwagą, mogą spożywać równie tłuste gatunki ryb takie jak: halibut makrela, śledź, tuńczyk.	Cukrzycy powinni w zasadzie jeść tylko mięso gotowane albo pieczone w specjalnych foliach lub na ruszcie, a jeśli smażone, to na patelni nie wymagającej stosowania tłuszczu. Jeżeli jednak czasem użyje się tłuszczu, najlepiej, by była to oliwa z oliwek Sandacz, szczupak, karp do 1 kg,	tłuste: karp, lin, halibut, ryby wędzone, węgorz, sardynki, łosoś; ryby smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej słonecznikowy świeże masło (w małej ilości)	wszystkie oleje roślinne do smażenia oliwa z oliwek	masło nieświeże, topione, solone, smażone; smalec, słonina, boczek, ceres, olej rzepakowy, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	szparagi, , kalafiory, szczypiorek, cykorię, boćwinę; ogórki świeże, kwaszone, konserwowe, szpinak, dynię, brokuły, sałatę, pomidory- sparzone bez skórki , pory, rzodkiew, rabarbar, cebulę, korzeń pietruszki, rzepę, seler naciowy, selery- w postaci gotowanej,	ziemniaki gotowane (po obraniu jak i przed), ziemniaki pieczone w skórce; frytki mrożone – pieczone w piekarniku; marchew, papryka, buraki, cebula, fasola szparagowa kapustę (świeżą i kwaszoną) Surówki i sałatki najlepiej sporządzać z dodatkiem oleju słonecznikowego, lub kukurydzianego. Zamiast śmietany lepiej użyć kefir, jogurt, niskotłuszczowy majonez, zsiadłe mleko. Do gotowany warzyw warto dodać trochę masła	groch, fasola, soczewica, bób, groszek zielony, kukurydza, soja, ziemniaki smażone, purre z tłuszczami, boczkiem ;placki ziemniaczane, konserwowe warzywa suche
OWOCE	grejpfruty, melon kantalupa, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, 1/2pomarańczy, 1/2grejpfruta, 2 plasterki papai dziennie, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie,	ananas, awokado, brzoskwinie, morele, jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, mandarynki, nektarynki, pomarańcze, śliwki, wiśnie, owoce suszone; owoce w puszcze ale bez cukru,	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, marmolada, dojrzałe owoce, sok z arbuza; śliwki, czarne porzeczki, banany, winogrona, ananasy, brzoskwinie z puszki.
ORZECHY	orzechy brazylijskie, pestki z dyni, migdały	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy ziemne solone,
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	na słabych wywarach warzywnych, podprawione zawiesinami, sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, cytrynowy, potrawkowy wanilia, koper, kminek, pietruszka, sok z cytryny cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe , musztarda	sosy tłuste, zasmażane, pikantne, grzybowe; musztarda, majonezowe, tatarskie, ocet, kostki bulionowe, ostra papryka, sól, majonez ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili; sosy i zupy w proszku, koncentratach,

SŁODYCZE	kompot z owoców świeżych , kisiel, musy, soki owocowe, przeciery owocowe; cukier według ścisłych zaleceń lekarza!!!!!!	sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe kompoty z suszonych owoców, deser- jabłka pieczone,suflety,	miód, dżem, konfitury, marmolada, syropy, czekolada biała i mleczna, chałwa, praliny, cukierki, pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki kakao, coca- cola
NAPOJE	woda, herbata, herbaty owocowe, herbata z mlekiem 2% bez cukru,	soki owocowe, kawa instant	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol
	Produkty		
Grupa produktów	**Zalecane**	**Dozwolone w umiarze**	**Przeciwwskazane**
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste, owsa, jęczmieniu, ryżu czy kukurydzy - nie świeże ; makaron pełnoziarnisty, ryż dziki; płatki zbożowe; kasza gryczana, jaglana, orkisz amarantus. Produkty bogate w błonnik, pumpernikiel,	Grzanki pieczone bez tłuszczu, gotowane potrawy z mąki- kluski, makarony najlepiej z pr. zbożowych, drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, sucharki	Pieczywo białe, francuskie, chrupkie wszelakie; mąka żytnia, naleśniki, placki z mąki żytniej lub białej, świeżego pieczywa tak samo jak i razowego, grzanek smażonych na tłuszczu, pieczywo cukiernicze, pieczywo z białej mąki (bułka wrocławska, kajzerki, chleb tostowy pszenny), produkty z białej mąki (również kluski, pierogi), płatki śniadaniowe typu corn-flakes i słodkie;
MIĘSA	chude mięsa - indyk, kurczak (bez skóry), wołowina, królik, cielęcina, ozory, serce, kiełbasy suche z indyka typu krakowska Wędlina drobiowa lub wołowa- gotowane, parzone, pieczone w folii z przyprawami naturalnymi bez glutaminianu sodu, polepszaczy	jagnięcina, chuda wołowina, szynka, wątróbka (2 razy w miesiącu), kiełbasa cielęca lub drobiowa	mięso z widocznym tłuszczem, wieprzowina, baranina, podroby, mózg, cynaderki, fast-foody, parówki, salceson, konserwy, wątróbka, pasztety, bekon boczek, gęsi, kaczki, salami, kiełbasy tłustych, metek , pasztetowych, mięsa i przetwory mięsne pieczone na grillu, gotowe wyroby garmażeryjne,
NABIAŁ	produkty mleczne niskotłuszczowe (ser biały półtłusty lub chudy, mleko 2% tłuszczu, sery żółte chude, maślanka, kefir, jogurt naturalny, mleko zsiadłe, serek wiejski do 4% tłuszczu); szklankę mleka chudego można wypić w porcjach przez cały dzień	zsiadłe mleko, kefir, jogurt; sery żółte są dosyć tłuste i dlatego trzeba ograniczyć ich spożycie do kilku plasterków tygodniowo (z serów żółtych najlepiej wybierać tłuste niż pełnotłuste, a z topionych tłuste niż kremowe).	jogurty owocowe, słodkie twarożki i desery mleczne; sery dojrzewające,
JAJA	białka, całe jaja w ograniczonych ilościach (jako składniki potraw z innych produktów)		smażone na tłuszczu, żółtka, kogel-mogel, masy cukiernicze z żółtkami, tłuszczem, cukrem
RYBY	<u>ryby morskie</u> 2 – 3 razy w tygodniu. Chude ryby: dorsz, flądra, morszczuk, płastuga, kargulena , pstrąg, Ci, którzy nie mają kłopotów z nadwagą, mogą spożywać równie tłuste gatunki ryb takie jak: halibut makrela, śledź, tuńczyk.	ryby gotowane albo pieczone w specjalnych foliach lub na ruszcie, a jeśli smażone, to na patelni nie wymagającej stosowania tłuszczu. sandacz, szczupak, k do 1 kg	tłuste: karp, lin, halibut, ryby wędzone, węgorz, sardynki, łosoś; ryby smażone na tłuszczu lub nieznanym oleju, ikra
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej słonecznikowy świeże masło (w	wszystkie oleje roślinne do smażenia oliwa z oliwek	masło nieświeże, topione, solone, smażone; smalec, słonina, boczek,

	małej ilości)		ceres, olej rzepakowy, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (stosowane do wypieków) olej palmowy tłuszcze spod pieczeni
WARZYWA	szparagi, , kalafiory, szczypiorek, cykorię, boćwinę; ogórki świeże, kwaszone, konserwowe, szpinak, dynię, brokuły, sałatę, pomidory- sparzone bez skórki , pory, rzodkiew, rabarbar, cebulę, korzeń pietruszki, rzepę, seler naciowy, selery- w postaci gotowanej,	ziemniaki gotowane (po obraniu jak i przed), ziemniaki pieczone w skórce; frytki mrożone – pieczone w piekarniku; marchew, papryka, buraki, cebula, fasola szparagowa kapustę (świeżą i kwaszoną) Surówki i sałatki najlepiej sporządzać z dodatkiem oleju słonecznikowego, lub kukurydzianego. Zamiast śmietany lepiej użyć kefir, jogurt, niskotłuszczowy majonez, zsiadłe mleko. Do gotowany warzyw warto dodać trochę masła	groch, fasola, soczewica, bób, groszek zielony, kukurydza, soja, ziemniaki smażone, purre z tłuszczami, boczkiem ;placki ziemniaczane, konserwowe warzywa suche
OWOCE	grejpfruty, melon kantalupa, poziomki, truskawki, maliny, agrest, arbuz, 1/2pomarańczy, 1/2grejpfruta, 2 plasterki papai dziennie, porzeczki, czerwone i czarne wiśnie,	ananas, awokado, brzoskwinie, morele, jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, mandarynki, nektarynki, pomarańcze, śliwki, wiśnie, owoce suszone; owoce w puszcze bez cukru,	owoce ze słodkiej zalewy, syropy owocowe, marmolada, dojrzałe owoce, sok z arbuza; śliwki, czarne porzeczki, banany, winogrona, ananasy, brzoskwinie z puszki.
ORZECHY	orzechy brazylijskie, pestki z dyni, migdały	orzechy laskowe, pistacje, włoskie kokos	orzechy ziemne solone,
ZUPY	na chudym mięsie, warzywne		zabielane śmietaną, zagęszczane
SOSY I PRZYPRAWY	na słabych wywarach warzywnych, podprawione zawiesinami, sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, cytrynowy, potrawkowy wanilia, koper, kminek, pietruszka, sok z cytryny cynamon	niskotłuszczowe sosy sałatkowe , musztarda	sosy tłuste, zasmażane, pikantne, grzybowe; musztarda, majonezowe, tatarskie, ocet, kostki bulionowe, ostra papryka, sól, majonez ostre przyprawy tj. papryka, pieprz chili; sosy i zupy w proszku, koncentratach,
SŁODYCZE	kompot z owoców świeżych , kisiel, musy, soki owocowe, przeciery owocowe; cukier według ścisłych zaleceń lekarza!!!!!!	sorbety, galaretki, budynie, sałatki owocowe kompoty z suszonych owoców, deser- jabłka pieczone,suflety,	miód, dżem, konfitury, marmolada, syropy, czekolada biała i mleczna, chałwa, praliny, cukierki, pozostałe słodycze tj. lody, torty, ciasteczka, czekolada, cukier, chipsy, snacki, słone paluszki kakao, coca- cola
NAPOJE	woda, herbata, herbaty owocowe, herbata z mlekiem 2% bez cukru,	soki owocowe, kawa instant	syropy, napoje gazowane i wysokosłodzone kawa ze śmietanką, alkohol

Podstawą diety wspomagającej leczenie chorób stawów jest ograniczenie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, tj. tłustych produktów mięsnych, smalcu, masła, boczku, tłustych wędlin, kiełbas, śmietany, serów topionych, żółtych. **Dieta powinna być natomiast bogata w warzywa i owoce oraz zawierać tłuszcz rybny (łosoś, makrela, sardynka) bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3.** Kwasy tłuszczowe omega-3 wykazują działanie przeciwzapalne. Dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia roślinnego jest też olej lniany.

Owoce i warzywa bogate są w wiele witamin, takich jak witamina C, karetonoidy i innych składników o działaniu antyoksydacyjnym, takich jak np. flawonoidy. Antyoksydanty dezaktywują wolne rodniki mogące inicjować stan zapalny. Witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu. **Pomocne mogą być również składniki czosnku i cebuli** – związki siarkowe o działaniu przeciwzapalnym.

Kamica nerkowa

Zalecenia żywieniowe

Kamica nerkowa powstaje wskutek odkładania się złogów ze składników moczu w obrębie układu moczowego. W zależności od rodzaju złogów, najczęściej występują następujące postacie kamicy: moczanowa, szczawianowo - wapniowa, fosforanowo - wapniowa i fosforanowo – magnezowo - amonowa.

Postępowanie dietetyczne uzależnione jest od rodzaju kamicy nerkowej.

Rodzaj kamicy nerkowej	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Kamica Moczanowa	owoce cytrusowe, soki owocowe, ziemniaki, mleko, chude sery twarogowe, miód, cukier	podroby, wieprzowina, baranina, szproty, śledzie, sardynki, czekolada, kakao, mocna herbata, mocna kawa naturalna, orzechy, nasiona roślin strączkowych, zupy gotowane na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych
Kamica Szczawianowo-Wapniowa	soki owocowe, owoce cytrusowe, pełnoziarniste produkty zbożowe, ogórki, cebulka, kukurydza, masło	konserwy mięsne i rybne, produkty kiszone, wszelkiego rodzaju gotowe koncentraty zup i sosów oraz mieszanki przypraw z glutaminianem sodu, szczaw, szpinak, rabarbar, czekolada, kakao, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Kamica Fosforanowo - Wapniowa	mięso, ryby, pieczywo, kasza gryczana, kasza jęczmienna, pęczak, makarony, masło, miód, soki i owoce cytrusowe	alkaliczne wody mineralne, mleko i przetwory mleczne, sery podpuszczkowe, jaja, nasiona roślin strączkowych, szpinak, szczaw, rabarbar, czekolada, kakao, mocna herbata, mocna kawa naturalna, konserwy rybne
Kamica Fosforanowo –Magnezowo - Amonowa	soki owocowe, cytrusy, warzywa bogate w magnez (np. kukurydza)	sery dojrzewające, sery topione, mleko, mięso i przetwory mięsne, konserwy, żółtko jaj, podroby, ryby, nasiona roślin strączkowych, gruboziarniste produkty zbożowe, kakao, czekolada, orzechy

Ogólne zalecenia, o których należy pamiętać niezależnie od rodzaju kamicy, są następujące:

*picie dużych ilości płynów, najlepiej ponad 2 l dziennie (z wyjątkiem płynów przeciwwskazanych opisanych w tabeli powyżej); zalecane są przede wszystkim: woda stołowa, woda przegotowana, słaba herbata

*szczególnie istotne jest wypijanie płynów także w godzinach wieczornych, przed snem (rozcieńczają one mocz)

*ograniczenie stosowania soli kuchennej, mieszanek przyprawowych, zup i sosów typu instant oraz wszelkich produktów z dużą zawartością soli (solone orzeszki, konserwy rybne i mięsne itp.).

Zalecenia żywieniowe przy niewydolności nerek

Produkty	Zalecane	Niewskazane
Pieczywo	gatunki występujące w sprzedaży (przy ograniczeniu soli - niskosodowe lub wypiekane w domu)	słone paluszki, pieczywo wypiekane na proszku do pieczenia, pieczywo razowe
Mąka i kasze	prawie wszystkie gatunki	mąka sojowa

Mleko i przetwory	mleko słodkie, zsiadłe, kefir, twarogi i sery twarogowe	sery żółte, podpuszczkowe i topione, sery dojrzewające
Mięso, ryby, wędliny	chude gatunki: wołowina, cielęcina, jagnię, królik, kura, kurczak, leszcz, szczupak, płoć, dorsz, flądra, karp do 1 kg	wędliny, konserwy mięsne, rybne i z drobiu, podroby, ryby solone i marynowane
Tłuszcze	świeże, nie solone masło oraz słodka śmietana oraz oleje: słonecznikowy, arachidowy oraz oliwa z oliwek	kwaśna śmietana, masło solone lub topione oraz słonina, smalec, łój, boczek, margaryny
Ziemniaki	gotowane, gotowane w łupinach, puree, pieczone i smażone bez tłuszczu	pieczone, smażone i odsmażane na tłuszczach - nawet tych dozwolonych
Warzywa i owoce	wszystkie warzywa i owoce (świeże, surowe lub gotowane) oraz przetwory owocowe domowej roboty	konserwy, marynaty, kwaszonki, warzywa solone, grzyby suszone
Rośliny strączkowe	zielony groszek, fasola szparagowa (mało)	groch, fasola, soja, soczewica

Sól i przyprawy

Zazwyczaj zaleca się także limitowanie spożycia soli kuchennej. Potrawy można lekko dosalać, ale należy unikać przekraczania dawki 5 g soli na dobę. Zalecenie to oczywiście nie obowiązuję ciężko trenujących sportowców oraz osób wykonujących ciężką pracę fizyczną.

Zalecenia w żywieniu odkwaszającym

PRODUKTY ZALECANE W DIECIE ODKWASZAJĄCEJ

- *wszystkie warzywa:*
- spożywamy sezonowe, najlepiej gotowane w wodzie na parze, pieczone, latem możemy zjadać większe ilości surowych, zalecane są soki robione w domu z marchwi, buraczków itp. ale pijemy je rano, nigdy nie spożywamy wieczorem przed snem surowych owoców i warzyw gdyż może to prowadzić do nocnego zalegania i gnicia w jelitach;
- do sałatek zamiast majonezu i mlecznych sosów stosujemy oliwę z oliwek pierwszego tłocznia na zimno, oliwę z pestek winogron, ze świeżymi ziołami lub suszonymi i sokiem z cytryny
- soki warzywne świeże bez cukru
- *wszystkie sezonowe krajowe owoce,* importowane zawierają dużo chemii i nie są w pełni dojrzałe
- *nabiał jedynie z mleka koziego i owczego* (sery, mleko) są bardziej przyswajane przez nasz organizm
- *mięso w małych ilościach* najlepiej pieczone-w piekarniku – rękawie, foli; gotowane, duszone w warzywach, **niesmażone**, w porze letniej raz na dwa tygodnie, **przy silnym zakwaszeniu całkowity zakaz**
- wędliny robione w domu bez podrobów pieczone, duszone , gotowane w przyprawach
- *ryby* - świeże, oceaniczne (pieczone, z rusztu, gotowane, duszone), najlepiej łosoś, pstrąg tęczowy, makrela, tuńczyk (bardzo bogate w Omega-3).
- jajka stosujemy tylko jako składnik potrawy ostatecznie np. do naleśników, pieczenia itp., dobrze jest stosować jajka przepiórcze
- białko do organizmu dostarczamy w postaci *warzyw strączkowych*,(bez soi)
- zamiast mąki pszennej stosujemy *mąkę razową, żytnią, kukurydzianą,* do panierek polecamy sezam, nasiona amarantusa, szałwii chia,
- *pieczywo razowe z ziaren na zakwasie*
- zupy zagęszczane zmiksowaną częścią warzyw z zupy ,płatkami amarantusa można zrobić zupę krem przez zmiksowanie warzyw,
- *zboża* wszystkie są wskazane ale należy jej dokładnie przeżuwać i mieszać podczas jedzenia ze śliną dopiero wtedy nabierają właściwości zasadowych (kasza gryczana, żyto, owies, ryż ale jedynie brązowy nieoczyszczony, amarantus), **zarówno quinoa (komosa ryżowa), kasza jaglana (proso), , amarantus (szarłat) są od razu zasadowa,**
- makarony pszenne zastępujemy razowymi lub jaglanymi ryżowymi dostępne w sklepach ze zdrową żywnością
- do słodzenia używamy miodów, cukru trzcinowego nierafinowego, syropu klonowego,
- *słodycze* zastępujemy suszonymi owocami, prażone ziarna (sezam płatki pszenne itp. połączone miodem), ciasta na bazie mąki żytniej i cukru trzcinowego,

• do przygotowania potraw używamy dużej ilości *przypraw, świeżych ziół*, dobrej wody, • należy *wypijać 2-3 litry płynów* najlepiej *wody wrzątku* dobrej jakości, wody niskozmineralizowaniej, niegazowanej, dobrze jest pić np. wodę Zuber (alkaliczną), kawę zbożową, zioła, jeśli soki owocowe to rozcieńczone z wodą ale bez cukru, najlepiej pić soki wyciskane w domu i tu można pić bez rozcieńczenia jeżeli nie ma przeciwskazań • grzyby: prawdziwki, kurki, pieczarki –tylko te • kawa zbożowa w zależności od gatunku jest neutralna do lekko zasadotwórcza • wino wytrawne jest lekko zasadotwórcze • **herbata z czystka ma na organizm alkalizujący wpływ.**
PRODUKTY SILNIE ZAKWASZAJĄCE
• biały cukier i produkty go zawierając (np. ciasta cukiernicze, sklepowe soki itp.), **słodziki** i zawierające go **produkty**, • **mleko krowie** i jego przetwory- nabiał sery białe żółte, jogurty, maślanki itp. • produkty kwaśne • pszenna mąka i produkty z niej pochodne: chleby, pierogi, kluski, naleśniki itp. • mięso w dużych ilościach, wędliny, podroby. • konserwy, żywność przetworzona • fast food, dania gotowe i półprodukty, dania z mikrofalówki, konserwy mięsne, owoce i warzywa z puszki (szczególnie konserwowane octem), niedojrzałe owoce, niedojrzałe pomidory, drożdże • jajka • piwo naturalne jest lekko kwasotwórcze • kawa naturalna, mocna herbata czarna odwadniają organizm podobnie jak alkohole, • przed kupnem produktów proszę zwracać na skład jak są konserwowane i czy nie zawierają białego cukru • produkty wychładzające (właśnie nabiał surowe owoce i warzywa), nie stosować mrożonych produktów

10 pokarmów odtruwających ciało człowieka.

1. Owoce

Soki z owoców są bardzo łatwo trawione, są świetnymi antyoksydantami, zawierają wiele wartości odżywczych i witamin. Owoce w ciekłej postaci, czyli ich sok ma bardzo wielkie właściwości odtruwające. Owoce jedzone w całości, lub w całości miksowane są dodatkowo bogate w błonnik.

2. Zielone liściaste warzywa

Chlorofil oczyszcza organizm ze szkodliwych toksyn środowiskowych, od smogu, metali ciężkich, herbicydów, środków czyszczących i pestycydów. Zielone warzywa wspomagają wątrobę w procesach odtruwania.

Wypełnij swoją lodówkę jarmużem, szpinakiem, lucerną, spiruliną, boćwiną, rukolą i innymi organicznymi zielonymi warzywami liściastymi. Rośliny te pomogą nadać impuls chlorofilowy dla twojego organizmu.

3. Cytryny, pomarańcze i limonki

Owoce cytrusowe działają silnie alkalizująco i wspomagają organizm poprzez wypłukiwanie toksyn. Sok z cytryny wspiera wątrobę w jej procesach oczyszczających. Aby zwiększyć detoksykację, zaczynaj każdy dzień pijąc z ranka wodę z cytryną. Należy pamiętać, że witamina C jest jedną z najlepszych witamin detoksykujących, gdyż neutralizuje toksyny, do przyswajalnej postaci.

4. Czosnek

Czosnek , jest to naturalny antybiotyk, stymuluje wątrobę do produkcji enzymów potrzebnych do jej detoksykacji, a także wspomaga filtry pozwalające oczyszczać się

z pozostałości trujących z układu pokarmowego.

5. Kiełki brokułów

Niezwykle bogate w przeciwutleniacze, a zdolność kiełków brokułów do stymulowania enzymów detoksykacji w przewodzie pokarmowym jest niezrównana. Kiełki brokułów są bardziej skuteczne niż warzywo.

6. Zielona herbata

Zielona herbata jest silnym antyutleniaczem i zawiera specyficzny typ antyoksydantu zwany katechiną, który bardzo dobrze działa na oczyszczanie wątroby. Zielona herbata wypłukuje toksyny z ciała człowieka.

7. Fasola Mung

Jest bardzo łatwa do strawienia, i absorbuje toksyczne pozostałości na ściankach jelit.

8. Surowe warzywa

Doskonałe w sokach lub spożywane na surowo: cebula (znów antybiotyk), marchew, karczochy, szparagi, brokuły, kapusta, kapusta włoska, kapusta brukselka, kalafior, czosnek, buraki, kurkuma, i oregano. Połączenie tych produktów pozwoli na usunięcie cząstek toksyn z wątroby podczas procesu oczyszczania.

9. Nasiona, pestki i orzechy

Siemię lniane, pestki dyni, migdały, orzechy włoskie, nasiona konopi, nasiona sezamu, nasiona chia, orzechy cedru syberyjskiego i nasiona słonecznika są doskonałymi opcjami odtruwającymi i ułatwiającymi utrzymywać w organizmie lekko zasadowe środowisko. Uwaga! Podczas odtruwania należy unikać masła orzechowego.

10. Omega-3 i inne tłuszcze

Podczas odtruwania można oprócz awokado zastosować olej z konopi, z lnu oraz organiczną oliwę z oliwek tłoczoną na zimno pierwszy raz. To pomaga w nasmarowaniu ścianek jelit i taki olej na ściankach wchłonie toksyny, które zostaną wydalone przez ciało.

Źródła:

Tekst- opracowania własne

http://www.emedea.pl/pacjent/opisdiety/zalecenia_ywieniowe_w_niedoczynnoci_tarczycy

http://wylecz.to/pl/zdrowy-styl-zycia/diety/dieta-w-nadczynnosci-tarczycy.html

https://portal.abczdrowie.pl

http://www.lekkowkuchni.pl/2014/03/dieta-w-chorobie-hashimoto-zalecenia.html

http://www.poradnikzdrowie.pl/diety/lecznicze/dieta-cukrzyka-proste-zasady-odzywiania-przy-cukrzycy_40998.html

http://diabetologiaonline.pl/lekarz_diabeto_adoz,info,108,0.html

http://www.lorenc.krakow.pl/teksty/dietodkw.html

http://www.bionica.pl/

Dr S.Cabot, M.Jasinska "Leczenie chorób tarczycy"

Jarosz M. (red.): Praktyczny podręcznik dietetyki. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2010.

Ciborowska H., Rudnicka A., Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004

Kontakt : *fitzdrowie_libella Katarzyna Januszkiewicz*

tel.608 449 416 mail : kasia1309@interia.pl