

A DAGANATOS BETEGEK DIETOTERÁPIÁJÁNAK ÉLELMISZER-VÁLASZTÁSÁT SEGÍTŐ ÖSSZEFOGLALÁS

Fogyasztásra ajánlott élelmiszerek, ételek

Fogyasztásra kevésbé, illetve nem ajánlott élelmiszerek, ételek

Kenyerek, pékáruk, gabona- és tésztafélék, édességek

teljes őrlésű lisztből készült barna vagy fekete kenyerek, pékáruk
Graham-kenyér
korpás, magvakkal dúsított kenyerek
szójás kenyér
korpás készítmények
barna liszt és az ebből készült száraztészta
rizs, barna rizs
köles, hajdina
száraztészták
reggeli cereáliák (pl. natúr kukoricapehely, árpapehely, kukoricapehely, zabpehely)
zabkorpa, búzakorpa, búzacsíra
műzli
vajjas pattogatott kukorica
gabonafélék és -csírák, gyümölcsök,ogyorófélék hozzáadásával készült kekszek, ropogtatnivalók
puha aprósütemények
sajtos sütemények

fehér kenyér és péksütemény
finomliszt és az ebből készült kalácsok, tésztafélék
méz, lekvár, glukonon
cukrársütemények, csokoládéfagylalt
marcipán, bonbon
ún. diabetikus édességek



Tej és tejtermékek

0,5 l tej (1,5%-os, 2,8%-os zsírtartalmú egyaránt)
tejes italok (kakaó, tejeskávé, karamell, tejturmixok), tejes ételek
aludttej, joghurt, kefir (elsősorban a natúr változatok házilag ízesítve)
fagyasztott joghurt, jégkrém
tejföl (12%-os és 20%-os zsírtartalmú egyaránt)
tejszín, tejszínpor, tejpor
sovány, félszíros túró, túrókrém
sovány sajtok (20% zsírtartalom alattiak, pl. Óvári, Tenkes, Túra, kőményes, mozzarella, feta)
vaj
félszíros sajtok (Anikó, camembert, Göcseji, Hajdú, Hóvirág, Medve light, Sport sajt)
sajtlevés
tejsodó

sűrített tej
zsíros sajtok (20% zsírtartalom felettiak, pl. Anikó, trappista, Márvány, edami, emmentáli, füstölt sajtok, krémsajtok, parenyica)



A DAGANATOS BETEGEK DIETOTERÁPIÁJÁNAK ÉLELMISZER-VÁLASZTÁSÁT SEGÍTŐ ÖSSZEFOGLALÁS


Fogyasztásra ajánlott élelmiszerek, ételek

Fogyasztásra kevésbé, illetve nem ajánlott élelmiszerek, ételek


Húsok, húskészítmények

<p>szárnyashús bőr nélkül (pulyka, csirkecomb, csirkemell) borjú-, sertés-, marha- és bányahús sovány vörös húsok (bőr nélkül) vadhúsok háziyul sovány felvágottak, párizsi, krinolin, virsli, gépsonka, baromfi felvágott, baromfi sonka, pulykafelvágott</p> 	<p><i>Húsundor esetén a hús és készítményeinek fogyasztását nem kell erőltetni!</i></p> <p>szárnyasbőr hizlaltliba-, -kacsahús zsíros húsok, szalonna, tepertő kolbász, hurka és hurkafélék szalámik belsősegek zsíros felvágottak húskonzervek diétás húskészítmények nyílt láng, parázs felett sült húsok roston, nyáron sült húsok nitrittel konzervált és füstölt húskészítmények</p>
--	---

Halak

<p>édesvízi halak (fogas, busa, süllő, tőkehal, pisztráng) tengeri halak és konzerveik (lazac, makréla, tonhal, tőkehal) halkonzervek (angolna, olajos hering, szardínia)</p>	<p>zsíros halak</p> 
---	---

Főzelékek, zöldségfélék

<p>évszaknak megfelelő zöldségfélék (brokkoli, karfiol, káposztafélék, karalábé; mélyszárga és sötétzöld színű zöldségek) a legtöbb nyersen párolt zöldség saláták főzelékek cékla, csicsóka, fokhagyma, fejes saláta, gomba, karalábé, karfiol, káposzta, kelbimbó, patisszon, petrezselyem, póréhagyma, retek, sárgarépa, sóska, spárga, tök, sütőtök, uborka, vöröshagyma, zeller, zöldbab, zöldborsó, zöldpaprika, cukkini burgonya zsírszegényen elkészítve</p>	<p><i>Emésztőrendszeri szűkületek, gyulladások esetén a durva rostozatúakat (pl. zöldbab, zöldborsó) át kell törni!</i> <i>A puffasztó hatású zöldségeket légzési nehézség esetén ki kell iktatni az étendéből, illetve fedő nélkül kell főzni!</i></p> <p>zsírban sült burgonya</p> 
--	--

A DAGANATOS BETEGEK DIETOTERÁPIÁJÁNAK ÉLELMISZER-VÁLASZTÁSÁT SEGÍTŐ ÖSSZEFOGLALÁS


Fogyasztásra ajánlott élelmiszerek, ételek

Fogyasztásra kevésbé, illetve nem ajánlott élelmiszerek, ételek

Száras hüvelyesek

bab lencse sárgaborsó szója	A tápcsatorna szűkülete esetén a durva rostozatuk miatt kerülendők! száras hüvelyesek nagyobb mennyiségben
--------------------------------------	---

Gyümölcsök

mindenféle friss idénygyümölcs mirelit gyümölcsök alma, körte ribizli, eper, egres málna, meggy citrom, grépfrút, narancs görögdinnye befőttek és lekvárok friss gyümölcsből készült (rostos) ivólevek aszalt gyümölcsök gyümölcskocsonya	Szűkületek esetén az apró magvas gyümölcsök (pl. egres, eper, málna, ribizli) fogyasztása kerülendő! 
---	---

Diófélék, olajos magvak

dió natúr mogyoró, natúr mandula mogyoróvaj, nem édes mogyorókrém tökmag, napraforgómag pisztácia, kesudió mák	Szűkületek esetén az apró magvasok kerülendők!
--	--

Olajok, zsiradékok

napraforgó-, olíva-, kukorica-, szójaolaj margarinok vajak, vajkrémek hidegen sajtolt növényi olajok (olíva-, repce-, lenmag-, szezám-, napraforgóolaj)	Hasmenés esetén szükség van a zsírbevitel megszorítására, a zsírszegény étrendre. sertézsír, libazsír, kacsazsír szalonna, tepertő
--	--

Italok

víz, ásványvíz cukor nélküli tea, illetve kávé ivólevek és üdítőitalok, gyümölcslevek	alkoholos italok általában a cukrozott, szénsavas üdítőitalok kólafélék szörpök
---	--