

Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

Zsírsegény étrend

0,3-0,8 g/ ttskg összzsír: 60g Energia max. 25%-a

Indikációs területek:

- Atherosclerosis, infarctus
- Hyperlipidaemiák
- Epehólyag, és epeutak megbetegedései, kő, gyulladás
- Hasnyálmirigy- gyulladás
- Májgyulladás, cirrhosis
- Gyomorhurut
- Enteritis,
- Colitis ulcerosa, Chron-betegésg
- Nephrois
- Psoriasis
- Diabetes mellitus
- Köszvény
- Műtét utáni állapotban átmenetileg

Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

Tápanyagtartalom.

2000-2400 Kcal energia

Fehérje: 70-80 g (12-16%)

Zsír: max. 60g 1: 1,2: 0,8 telített: egyszeresen telítetlen:
többszörösen telítetlen zsírsav arány Transzszsírsv 2%

Szénhidrát: 300-350 g ebből 30-35 g cukor

Rost: 15-30 g pektin főleg

Folyadék: 2-2,5 liter

Étkezések száma: 4-5X

Koleszterin: 300mg

Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

Nyersanyag válogatás:

Csirke-, pulykamell (1g), csirkecomb(5,2g), borjú(4,5g)bélszín(4,4g)
marhatarja(6g), marhalapocka(6,2), sertéscomb, karaj(8,1g),
vadhús(1,2-3,9g), tonhal (0,5g)fogas (0,8g) hekk(0,9g), busa (1,9g)
pisztráng(2,9g)

Belsőség: marhamáj (3,1g), csirkemáj(3,7g), sertésmáj(5,3g), szív(3g),
vese(5g)

Sonkafélék (4-8g), pulykajava(1,5g), pulykafelvágott (7,5g)
baromfivirslí (13g) krinolin, szafaládé, párizsi(18g) zala(19,9g)

Tej és tejtermékek: 1,5% savanyított tejtermékek(0,1-3,6g)

Gyűlölc s joghurt (2g), tejföl(12g) sovány túró(0,5g) félzsíros(7g)

Sajt: Túra (8,4g) Tolnai (10g) medve light(12,5g) lapka (10g), tenkes
(16,3g) Anikó (26g) Eidami (26,6g) trappista (28,8g) Ementáli
(29.4g)

Tojás: 4,8g 3 db/ hét 190mg/ db koleszterin tartalma

Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

Őrlemények: lisztek (0,3-0,6 g) teljeskiőrlésű liszt (1,8g) rizs(0,3),
búzadara (1g) zabkorpa (5g) zabpehely (6,8g)

Szárastészta: 1,8-5g

Kenyerek: 0,8-1,5g péksütemények 0,4-1,1g

Abonett, hamlett, pászka 0g

Babapiskóta 4,4g, háztartási keksz 6,8g omlós keksz 17g, linzer 20g,
nápolyi 24-32g, csoki 34-35g tejcsoki 44-45 g, chipsek 46-48g

Gyümölcsök: 0g

Zöldségfélék: 0g

Diófélék, olajos magvak: Földi mogyoró 47g, mandula 52g, pisztácia
54g, dió 57g, mogyoró 63g, mák 38g, napraforgómag 47,5g, tökmag
50g, gesztenye 1,5g

Zsíradékok: zsír tilos, olaj kis mennyiségben

Ráma 79g, Delma 55g, Delma light 25g, vaj 80g, vajkrém 40g szalonna
46-75g, tepertő 83g

Szív-, érrendszeri betegségek dietotherápiája

Ételkészítési eljárások:

Főzés minden változata

Párolás

Sütés: teflonban, sütőpapírban,
sütőzacskóban, grill, légkavarásos
sütőben, agyagedényben, egyben sütés

Sűrítés: diétás és száraz rántással, habarás
tejjel, kefirrel, hintés, sajátanyaggal sűrítés

Só szegény étrend

Na 60-65% kicserélhető formában a test vizeitereiben és 35-40% kötött formában található

Szerepe:

- Sav. Bázis egyensúly fenntartása
- Ozmotikus nyomás, folyadékterek fenntartása
- Ingerület átvitelben
- Ideg-izom működésben
- Glukóz, aminosav aktív transzportjában

Szükségleti érték: 2g/ nap 5g NaCl bevitelt jelent

A sószegénység fokozatai:

- 500-700mg Na
- 800-1400mg Na
- 1500- 2000mg Na

Só szegény étrend

Indikációs területei:

- Magas vérnyomás
- Szívbetegségek tehermentesítések.
Oedemák csökkentése
- Vesebetegségek
- Májbetegségek ascites csökkentése
- Oesophagitis irritáció meggátlása
- Glaukóma belső szemnyomás csökkentése
- Terhességi toxémia oedema és a magas vérnyomás csökkentése

Só szegény étrend

Nyersanyag válogatás:

Nem adhatók: sózott húsok, füstölt húsok, kolbász, szalonna, szalámi félék, húskonzervek, májkrémek, felvágottak: virsi 2000mg, olasz 1500mg, szafaládé, krinolin, párizsi 810mg, sonka 1310mg, gépsonka 450mg, olajos pácolt halak

kemény és félkemény sajtok, ömlesztett sajtok, juhtútó 515mg, ecetes savanyúságok, zöldségkonzervek, készételek, mustár, ketchup, vegeta, delikát, levesporok, leveskockák, sós kekszek, chipsek, ropik, sózott olajos magvak, sózott péksütemények, savanyú káposzta, kovászos uborka

Korlátozott mennyiségben fogyaszthatók:

kenyér 700-800mg, félbarnakenyér 1200mg zsemle 630mg kifli 170mg/db kalács 680mg Háztartási keksz 392mg, kóla 56-63mg, főző csoki 250mg, belsőség 280-338mg, zsemlemorzsa 780mg száraztészta 210-280 mg

Szabadon fogyasztható: tej, joghurt, kefir 120mg, húsok túró 18 mg, tejföl 35 mg, vaj 11 mg, tojás 35 mg , friss és mirelit zöldségek srépa 70 mg, cékla 85 mg, cukkini 98 mg, fokhagyma, zeller 100 mg

friss és mirelit gyümölcsök 2-8g banán 22mg, gesztenye 31mg, mazsola 35mg, olajos magvak 5-10 mg mák 16,5

Gabonaipari termékek, kávé, tea, kakaó mérsékelt mennyiségben ásványvizek 200mg / l alattiak

Só szegény étrend

Ételkészítési eljárások:

Íz áthangolás édeskés- savanykás irányba

Főzés

Párolás- aromás főleg

Sütés

Ízesítés: burkolás, töltés, rakás, rétegzés, tűzdelés
zöldségekkel és gyümölcsökkel

Fűszerezés:

Babérlevél, gyömbér, kakukkfű, vasfű, majoranna,
kömény, bazsalikom, borsikafű, szerecsendió, fahéj,
szegfűszeg, vanília, citrom, narancs, zöldfűszerek
petrezselyem, kapor, snidling, zellerlevél, vöröshagyma,
fokhagyma, torma, tárkony

Vivega 17% Na tartalmú összetett ételízesítő vesebetegek
nem fogyaszthatják

Vesebetegségek diétás kezelése

Fehérjeszegény étrend: célja a szervezet tehermentesítése a fehérje anyagcsere káros végtermékeitől

0,35-0,7 g/ ttskg összfehérje megszorítás

1800-2600 kcal energia bevitel mellett

Zsír: 70g max.

Rost: 20-35g

CH: 300-400 g

Foly.: 2 l állapottól függően

A szénhidrátoknak és a szacharóznak fehérjemegtakarító értéke van

Indikációs területei a fehérje szegény étrendnek:

- Vesebetegségek
- Májcóma
- Táplálkozási allergiák
- Köszvény
- Policitaemia vera