

PLAN PREHRANE kod povećane razine **triglicerida**

PREPORUČENA HRANA

ŽITARICE - kruh od cjelovitog zrna žitarica, crni, raženi ili zobeni kruh, sve integralne žitarice i proizvodi od njih (brašno, pahuljice, tjestenina), ječam, zob, raž, riža
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, JAJA - obrano mlijeko (do 1% mliječne masti), nemasni fermentirani mliječni proizvodi, posni sirevi (svježi kravlji sir), do tri jaja na tjedan, a bjelanjak i više



JUHE - bistre juhe od mesa ili povrća, riblje juhe
RIBA I PLODOVI MORA - sva bijela i plava riba (posebno morska, s roštilja ili kuhana), kamenice, dagnje
MESO I MESNE PRERAĐEVINE - piletina i puretina bez kože, tek rijetko, ali samo ako je kuhana i nemasna je dopuštena govedina, junetina, teletina, te šunka
MASNOĆE - maslinovo ulje i eventualno suncokretovo, te kukuruzno, tek rijetko mekani nehidrogenizirani margarin na bazi ovih ulja

POVRĆE - sve vrste kuhanog ili sirovog povrća pripremljenog bez masnoća (ili pirjanog s manjom količinom ulja), uključujući krumpir (najbolje kuhan)

VOĆE - jabuke, višnje, naranče, mandarine, grejp, limun, jagode, maline, kupine, borovnice, ribizl, te u manjim količinama: trešnje, marelice, breskve, šljive, kruške, orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi)



SLASTICE - slastice bez masnoća zaslađene umjetnim sladilom, makrobiotički kolači

PIĆA - voda, mineralna voda, svi voćni sokovi bez dodatka šećera, čaj i kava bez šećera

ZAČINI - začinsko bilje, senf, ocat, sol i papar

HRANA KOJU TREBA IZBJEGAVATI

ŽITARICE - bijeli kruh, pecivo, lisnato tijesto, prženo tijesto

MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, JAJA - punomasno mlijeko, vrhnje, kajmak, punomasni i topljeni sirevi, tučeno slatko vrhnje

JUHE - guste, krem i masne juhe

RIBA I PLODOVI MORA - ikra, kavijar, riba pržena u neprikladnom ulju, kozice, rakovi, lignje, hobotnica

MESO I MESNE PRERAĐEVINE - sva vidljivo masna mesa posebno svinjsko, iznutrice, kobasice, salame, paštete, slanina, čvarci, patka, guska, koža peradi i drugih životinja

MASNOĆE - maslac, svinjska mast, loj, tvrdi margarin, palmino i kokosovo ulje

POVRĆE - prženo povrće ili preliveno maslacem, *pommes frites*, *chips* i sl.

VOĆE - suho i kandirano voće, soljeni oraščići, kokosov orah, banane, grožđe, dinje, lubenice, smokve, slatko tropsko voće, kompoti sa šećerom

SLASTICE - slastice s masnoćama i/ili bijelim šećerom i/ili čokoladom, med

PIĆA - svi sokovi s dodatkom šećera, čokoladni napitci, kakao i sva alkoholna pića

ZAČINI - majoneza, kečap, ajvar, masni preljevi za salate



OPĆE PREPORUKE O PREHRANI

1. Hranu i pića treba uzimati u količinama koje su potrebne da se zadovolje energetske potrebe organizma i održi normalna tjelesna težina.
2. Hrana treba biti lako probavljiva i raznovrsna.
3. Tijekom dana hranu treba raspodijeliti u 3-5 obroka. Večera mora biti lagana i najkasnije 3 sata prije odlaska na spavanje.
4. Treba jesti polako i dobro žvakati, a između obroka uzimati tekućinu (dopuštena pića).
5. Hranu treba pripremati bez dodataka masnoća (kuhanje, pirjanje u vlastitom soku i priprema na žaru), osim dodatka sirovih biljnih masti na već pripremljenu hranu.
6. Osnovu prehrane neka čine povrće, voće, mahunarke, kruh (tamni), tjestenina, krumpir, žitne pahuljice, obrano mlijeko i proizvodi od obranog mlijeka, riba i perad bez kože. Ostale vrste mesa treba koristiti u što manjim količinama i u posnom obliku.
7. Treba ograničiti potrošnju šećera, soli i oštih začina.

Ove prehrambene preporuke vrijede za odrasle osobe.