

Recomandari privind dieta in bolile aparatului digestiv:

<u>Alimente permise</u>	<u>Alimente interzise</u>
laurt degresat , branza de vaci, cas, urda, cascaval, branzeturi degresate, telemea, lapte de soia, orez,orz,cocos. migdale	Lapte integral, batut, branzeturi fermentate, sarate sau condimentate, smantana, iaurt gras
Paine din cereale integrale, briose, chifle, lipie, cereale: orez si orz integral, taitei din grau dur, spaghete, macaroane si alte paste,biscuiti din cereale integrale cu continut redus de grasimi. Naut, quinoa, mei, malai integral	paine si cereale pregatite cu ingrediente cu continut crescut de grasimi, croasante, biscuiti, paine sau produse de panificatie cu nuci ori fructe confiate
Fructe dulci: banane, lamai, mere, pere, cirese, struguri, nectarine, piersici, caise, prune,pepene galben si rosu, avocado, mango, kaki. Fructe confiate, nuci si seminte hidratate (inmuiate in apa cateva ore inainte de a le consuma)	Sucuri de portocale acre si grefe,visine, kiwi. Semintele nu se folosesc in exces (caju, macadamia, migdale, nuci, arahide, alune de padure si seminte de floarea soarelui, dovleac, pin)
Legume proaspete sau congelate pregatite sub forma de supe, piureuri, salate de cruditati, usturoi crud, ceapa care nu e iute, cartofi copti. Suc de rosii doar la gatit	Mujdei, hrean, ardei iute, castraveti, muraturi, cartofi prajiti, fasole. Zacusca, bullion.
Peste proaspat, carne de curcan, pasare de curte, vitel, porc slab, iepure de casa	Mezeluri, produse afumate, condimentate, rantasuri, prajeli, produse combinate(sarmale, ardei umpluti, rulada de carne), slanina, untura, margarinasupa de carne, peste afumat, sarat
2-4 oua pe saptamana in preparate sau fierte	Oua prajite
Dulciuri: prajituri de casa, gemuri fara seminte, miere, zahar brun, sirop de artar/agave, extract de stevie, rondele de orez,mere coapte,compot de fructe neindulcit.	Prajituri si cornuri cu conservanti, zahar alb, dulciuri pregatite cu aluat dospit sau in ulei (gogosi, placinte, cozonac), siropuri dulci, ciocolata,compoturi dulci
Grasimi: ulei de masline, seminte de struguri, canepa, presate la rece, unt nesarat. Pentru gatit se foloseste uleiul de palmier. Unt de cacao, cocos pt prajituri	Uleiuri prelucrate termic, untura, unt sau ulei de arahide

<p>Bauturi: apa cu lamaie, sucuri naturale facute din fructe proaspete(cu exceptia grefelor si portocalelor acre), apa cu batoane de scortisoara sau vanilie, apa cu ghimbir + lamaie + miere, ceai de fructe sau plante: pojarnita, galbenele, anghinare, armurariu, anason, fenicul, roinita, musetel, siminoc, turita mare, obligeana(aceste ceaiuri din plante digestive se beau doar la mese) .Suc de morcov +cartof crud+varza 250ml dimineata pe stomacul gol (timp de o luna)</p>	<p>Bauturi carbogazoase, cu cofeina(cafea, Coca Cola, bauturi energizante - RedBul, etc.), ceai negru, verde, de menta, bauturi alcoolice in exces in special vin, bere otet, bors de putina</p> <p>Nu lichide sau alimente fierbiti sau reci</p>
<p>Condimente: sare in cantitate redusa, piper boabe, cimbru, oregano, leustean, dafin, telina, patrunjel, marar, tarhon, rozmarin, turmenic, lamaie sau lime, scortisoara, cuisoare, nucusoara</p>	<p>Piper macinat, ardei iute, hrean, usturoi pisat, delicat sau zarzavat pus in borcan si sterilizat, otet, alte condimente excesiv(ghimbir)</p>

Gastrite cu Hiperaciditate si Hepatite

Reguli de alimetatie:

- 2 mese principale + 2 gustari pe zi la interval de 3-4 ore
- Prima masa se serveste pana la ora 09:00 iar ultima pana la ora 20:00
- Intre mese se bea doar apa sau ceai de fructe
- Fructele reprezinta o masa separata (recomandata in special la ora 11:00)
- Fiecare masa principala este recomandat sa contina cel mult 1-2 feluri de alimente(cel putin un tip de legume)
- Desertul nu se serveste imediat dupa felul principal
- Combinatii interzise: carne cu cartofi, paine, paste, orez
- O lingura de ulei de masline presat la rece dimineata pe stomacul gol
- Pentru persoanele cu probleme de constipatie se recomanda tarate sau cereale cu tarate si iaurt(vegetal de preferinta) sau seminte crude de in hidratate dimineata
- Digestia este facilitata de consumul unui pahar de apa sau ceai caldut inainte de masa
- A se evita lichidele prea fierbinti sau prea reci
- A nu se amesteca mai multe principii alimentare la o masa
- Masa trebuie sa cuprinda un singur fel de alimente