

# MITYBOS REKOMENDACIJOS PACIENTAMS, SERGANTIEMS GERL



## ! VENGTI



Visi putojantys gaivieji gėrimai;  
vynas, alus, kiti alkoholiniai gėrimai



Juoda kava



Vengti nesočiųjų riebalų, ypač sviesto ir  
taukų, majonezo



Skrudinta, kepta, rūkyta mėsa ir mėsos gaminiai  
(saliamis, dešrelės, paštetai), konservuota mėsa



Kita žuvis (šamas, karpis ir kt.), žuvis  
konservai, marinuota žuvis, kalmarai, midijos



Aštrūs sūriai, fermentinis sūris,  
nenugriebtas pienas, grietinė, riebi grietinė



Šviežia duona



Keptos bulvės, bulvių traškučiai



Šokoladas, konditerijos gaminiai su įdaru  
(graikinių riešutų, aguonų)



Citrusiniai vaisiai (apelsinai, mandarinai,  
greipfrutai) ar jų sultys, neprinokę rūgštūs vaisiai



Česnakai, svogūnai, pipirai, aitrieji pipirai



Pomidorai ir pomidorų produktai;  
pupelės, kopūstai, agurkai



Raugintos ir marinuotos daržovės



Pipirmėtė



## REKOMENDUOJAMA



Vanduo, žolelių arbata



Natūralios sultys (necitrusinių vaisių)



Aliejus, pageidautina alyvuogių aliejaus arba  
linų sėmenų aliejus (ne daugiau 1–2 valgomi  
šaukštai per dieną)



Neriebi mėsa, vištiena, kalakutiena;  
troškinta, virta arba kepta folijoje



Neriebi balta žuvis;  
troškinta, virta arba kepta folijoje



Liesas pienas, natūralus jogurtas, jogurtas be  
vaisių gabaliukų



Vakarykščio kepimo balta, juoda be priedų  
duona (saulėgrąžų, sėlenų)



Makaronai, ryžiai, kukurūzų ir avižių kruopos



Medus (ištirpintas šiltame vandenyje ar  
arbatoje)



Virti vaisiai, vaisių tyrės, bananai



Virtos daržovės (bulvės, špinatai, morkos,  
žirneliai, šparaginės pupelės, cukinijos,  
brokoliai)