

## Úvod:

Podáva sa pri chorobách žlčníka a žlčových ciest, po brušných operáciách, ako aj základná a preventívna forma proti predčasnému kôrnateniu tepien, ochoreniu srdca, ciev.

## Vhodné jedlá:

- **Polievky:** z mladej zeleniny, vývary z riedkych kostí a chudého mäsa, paradajková, špenátová, vložková, rascová, zemiaková.  
*Zahusťujeme* zátrepkou  
*Závary:* cestoviny, sušená žemľa, krupicové halušky, ryža, z vajec využívame najmä bielok
- **Mäsa:** hydinové, chudé bravčové a hovädzie, králik, ryby.
- **Zelenina:** uprednostňujeme mladú zeleninu, môže byť aj mrazená v *malom množstve* (kvôli nafukovaniu), zeler, pór, karfiol, hrášok, cvikla, hlávkový šalát, zelená fazuľka.
- **Ovocie:** zrelé jablká, šúpané marhule a broskyne, banány, pomaranče, vo *forme kompótov* aj čerešne, višne, slivky.
- **Prílohy:** zemiaky, ryža, cestoviny, krupicové halušky, suchárová knedľa.
- **Bezmäsité jedlá:** cestoviny (s tvarohom, strúhaným syrom, strúhankou), žemľovka, ryžová kaša alebo náryp.

## Vylúčime:

- Z technologických postupov vyprážanie a zahusťovanie zápražkou.
- Grilovanie na otvorenom ohni.
- Kombináciu masla s cukrom (maslové cestá, krémy..).

EL - 02

**Osobitnú pozornosť venujeme znášanlivosti mlieka. Mliečne výrobky uprednostňujeme nízkotučné. Ako nápoj je vhodná biela káva (individuálne).**

## Nevhodné jedlá:

- **Mäsa:** masné, masné údeniny, masné a kyslé ryby, rybie konzervy, divina, údené mäsa a ryby.
- **Tuky:** bravčová masť, slanina, vaječné žĺtky prepálené tuky.
- **Zelenina:** nakladaná v octe a oleji, kapusta, kel, starší kaleráb, uhorky, reďkovky, cesnak, paprika, cibuľa, fazuľa, hrach, šošovica.
- **Ovocie:** ríbezle, egreše, čučoriedky, maliny, jahody, hrušky, figy, datle, mak, černice, orechy.
- **Múčniky:** čerstvé kysnuté pečivo, lístkové cesto, odpaľované a vyprážené cestá, šľahačka, zmrzlina.
- **Nápoje:** destiláty, pivo víno, kakao, silná zrnková káva.
- **Koreniny:** čierne korenie, dráždivé a pikantné korenacie zmesi, paprika, horčica.



## Diéta s obmedzením tuku

### Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate  
Vášho zdravia**

[www.lubovnianskanemocnica.sk](http://www.lubovnianskanemocnica.sk)

Obrancov mieru č. 3  
064 01 Stará Ľubovňa  
tel.: +00421 52 43 17 111  
fax.: +00421 52 43 21 367

