



ZALECENIA ŻYWIENIOWE NIEDOŻYWIENIE

1. Posiłki spożywaj w małych objętościach – **6-8 razy w ciągu dnia**. Posiłki możesz przygotowywać z wykorzystaniem wszystkich technik przyrządzania potraw (jeżeli nie ma przeciwwskazań). Posiłki powinny być urozmaicone, **dobrze doprawione** i estetyczne.
2. Zadbaj o odpowiednią ilość **białka** w diecie. Staraj się, aby w każdym z posiłków znalazły się źródła białka, takie jak jogurt np. grecki, mleko 3,2%, twaróg tłusty, mięso (np. drób, schab), chude wędliny, mozzarella, jaja, serek wiejski, ryby, kefir. Dietę możesz (pod nadzorem lekarza) uzupełnić w białko, dodając preparaty białkowe, takie jak Protifar, Resource Instant Protein, Nutridrink Protein – możesz dodawać je np. do zup, sosów, soków lub koktajli.
3. Włączaj do diety **tłuszcze**, takie jak, masło, śmietanka, oleje roślinne np. rzepakowy, oliwa z oliwek, mleko pełnotłuste, lody, sery śmietankowe, masło orzechowe, zmielone orzechy, zmielone siemię lniane, charakteryzują się one wysoką kalorycznością.
4. Zalecane są produkty o dużej wartości energetycznej, jak **miód, cukier, dżemy** (jeżeli nie chorujesz na cukrzycę). Wskazany jest dodatek cukru do wszystkich napojów, soków owocowo-warzywnych, koktajli. Jako główne źródło węglowodanów wybieraj ziemniaki i produkty zbożowe - chleb pszenny jasny, sucharki, bułki, herbatniki, biszkopty, kaszę manną, drobne makarony. Dietę możesz (pod nadzorem lekarza) wzbogacić w energię poprzez Fantomalt lub Resource Maltodextrin.
5. Pamiętaj o włączaniu **mleka i jego przetworów** do diety – są one dobrym źródłem wapnia oraz **warzywach i owocach** (np. marchewka, banan, dynia, burak, morele, jabłka, gruszki) np. w formie soków i surówek – są one źródłem witamin.
6. Włączaj do diety **koktajle, soki owocowe i owocowo-warzywne, musy, przeciera, zupy, budynie**. Jeżeli przygotowujesz koktajl zadbaj, o to, aby znalazły się w nim źródła białka (np. mleko 3,2%, jogurt grecki, kefir) oraz źródła tłuszczów (np. masło orzechowe, zmielone siemię lniane) i węglowodany złożone (np. zmielone płatki owsiane, ugotowana kasza), wpłynie to pozytywnie na kaloryczność posiłku. Koktajl składający się z truskawek, wody i cukru w 200 ml, będzie miał około 100 kcal, 1 g białka. Koktajl z banana, mleka 3,2%, cukru, zmielonego siemienia i płatków owsianych w 200 ml, będzie miał około 240 kcal, 7 g białka.
7. Jeżeli włączasz do diety **Nutridrinki** pamiętaj, aby pić je powoli, jedną butelkę około 30 minut. Najlepiej pij schłodzony, wstrząśnij przed spożyciem. Jeżeli nie wykorzystasz całej buteleczki, po otwarciu przechowuj je maksymalnie 24 godziny.

Opracowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk