

## SASTAV DNEVNOG OBROKA U DIJETI ZA GOJAZNE

■ *Dijetetskog uputstva treba se pridržavati svakodnevno dok se ne postigne normalna telesna masa, stalno i pod nadzorom lekara* ■

- Sve količine namirnica moraju biti podeljene u pet obroka.
- Razmak između obroka mora biti najmanje 3 sata, a najviše 4.
- Svi obroci moraju biti polako pojedeni.
- Najstrožije se zabranjuje svako uzimanje hrane između navedenih obroka, a posebno uzimanje svih slatkiša, slatkih napitaka, meda, alkoholnih pića, koka-kole i drugih gaziranih pića, slanih štapića, čipsa, kikirikija i sl.
- Količina soli svodi se na odgovarajuće količine, ali ne manje od 0,5 g na dan.
- Uz dijetetsku ishranu, neophodno je svakodnevno bavljenje fizičkom aktivnošću (trčanje, plivanje, vožnja biciklom, šetnja 2-3 km brzim hodom).

### IZBOR NAMIRNICA ZA DIJETU



University of Belgrade  
Institute for Medical Research  
Centre of Research Excellence in  
Nutrition and Metabolism  
[www.srbnutrition.info](http://www.srbnutrition.info)

**Proizvodi od žitarica** - prednost treba dati crnom hlebu ili ražanom.

**Mleko, mlečni proizvodi** - prednost treba dati obranom mleku, jogurtu i kiselom mleku. Od sireva prednost ima mladi sir.

**Meso i jaja** - prednost ima nemasno meso: goveđe, konjsko, živinsko, riblje, juneće, jagnjeće. Preporučuje se da se nedeljno tri obroka mesa zamene uzimanjem morske ribe. Jednu količinu mesa (otprilike jednu petinu) zameniti uzimanjem soje. Obazrivo sa jajima - 2 jaja za nedelju dana je dovoljno.

**Masti** - dopuštena je upotreba u vidljivom obliku do 10 grama.

**Povrće** - prednost ima zeleno, lisnato povrće, povrće bogato celulozom, ali isto tako i sa malim količinama ugljenih hidrata.

Povrće bogato skrobom isključiti iz upotrebe (krompir, pasulj, grašak).

**Voće** - prednost ima sveže, naročito ono bogato celulozom.

**Sećer** - praktično ga treba izbaciti iz upotrebe.

**Napici** - sve vrste nezasladjenih voćnih sokova mogu se uzimati. Sa kafom treba biti oprezan, naročito ako se pred suvišnih kilograma manifestovao i povišeni krvni pritisak.

**Začini** - kuhinjska so je dozvoljena za upotrebu u napred navedenim količinama i u slučajevima kada za njenu upotrebu nema kontraindikacija kao što su: oboljenje bubrega, povišeni krvni pritisak, dekompenzovana stanja srca. Kiseli začini u obliku jabukovog sirćeta i začinske biljke mogu se upotrebiti za poboljšanje ukusa jelu. Ljuti začini, majonezi i prelive za salatu se ne preporučuju.

## PODSETNIK ZA GOJAZNE

### NAMIRNICE ZABRANJENE U DIJETALNOJ ISHRANI

#### ☞ ŽITARICE I PROIZVODI OD ŽITA

Beli hleb, testenine, pirinač

#### ☞ MLEKO I MLEČNI PROIZVODI

Pavlaka - mileram, masni beli sirevi, prevreli sir-kačkavalj, trapist, kajmak

#### ☞ MESO I MESNE PRERAĐEVINE

Sve vrste masnih mesa, svinjsko meso, ovčje, iznutrice, prerađevine od mesa

#### ☞ POVRĆE

Izbegavati: krompir, pasulj, grašak

#### ☞ VOĆE

grožđe, banane, kandirano voće i sušene plodove voćki, kao što su: suve šljive, suvo grožđe, smokve, urme. Kikiriki i orasi su zabranjeni. To se odnosi i na džem, marmeladu, slatko.

#### ☞ ŠEĆER I KONCENTRATI

Šećer u čistom stanju ili kroz prerađevine (slatkiši).