

DIJETA KOD POVECANOG KRVNOG PRITISKA (HIPERTENZIJE)

VRSTA HRANE	DOZVOLJENA HRANA	ZABRANJENA HRANA
mleko i mlečni proizvodi	Obrano mleko, jogurt, kiselo mleko, mlad neslan sir	puter, kajmak margarin, punomasni sirevi
jaja	belance	žumance
hleb, peciva, testenina	Hleb, testa i slatkisi u malim kolicinama	Hleb, testa i slatkisi u većim kolicinama
meso, riba, plodovi mora	posno i mlado meso, zivinsko, telece, junece, jagnjece i riblje meso, kuvano i dinstano. Blage supe, nemasne, od povrca i mladog mesa.	svinjsko meso, iznutrice, suhomesnate preradjevine i konzervirane namirnica Masne i začinjene čorbe i supe
voće i povrće	voce, povrce i salate u neogranicenim kolicinama	/
ulje i masti	sto manje ulja (kao preliv, ne za pečenje), bez masti	Prženje i pohovanje, zaprške
začini	sto je moguće vise smanjiti unos soli, limun, sirće	majonez
slatkiši	slatkiši sa veštačkim zasladjivačima, suvi kolači bez masti	šećer, med, marmelada, džem, torte, kolači, puding, sladoled, čokolada
pića	vocni sokovi bez secera, blagi cajevi, limunada, slaba kafa dva puta dnevno. Tecnost po potrebi (max. 1700 ml/dan). Poželjno čaša crnog vina dnevno	prekomerna upotreba alkoholnih pića

Vaš,  MEDKOM

Braničevska 12a, Beograd t:011 3443781 3089187 t/f 3089186
medikom@eunet.rs www.medikompoliklinika.com