|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ Συντ. Δ/ντής: Στυλιανός Λαμπρόπουλος | Tμήμα Διατροφής  Νοσοκομείου Κοζάνης  Προϊστ.: Μαρία Γαλογαύρου |

**ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΟΥΣ**

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ:**

* Αποφύγετε παντελώς την κατανάλωση χοιρινού, αρνιού, κατσικιού και προτιμήστε ψάρι, κοτόπουλο και λιγότερο μοσχάρι.
* Προτιμήστε να καταναλώνετε με το φαγητό σας μόνο ελαιόλαδο και αποφεύγετε το βούτυρο, τα μαγειρικά λίπη και την μαργαρίνη.
* Είναι προτιμότερο να παρασκευάζετε τα φαγητά σας, ψητά στην σχάρα ή βραστά και να αποφεύγετε τα τηγανιτά.
* Αποφεύγετε παντελώς τα αλλαντικά που περιέχουν μεγάλο ποσοστό λίπους με κορεσμένα λιπαρά οξέα.
* Από τα γαλακτοκομικά προτιμήστε άπαχο γάλα, άπαχο γιαούρτι και μυζήθρα ανάλατη.
* Ελαττώστε την κατανάλωση ζάχαρης και αποφεύγετε τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη, όπως καραμέλες, σοκολάτες, αναψυκτικά, παγωτά.
* Περιορίστε την κατανάλωση ζυμαρικών στο μισό, εάν είστε παχύσαρκος.
* Αποφεύγετε παντελώς τις αλμυρές τροφές όπως σαρδέλες, ρέγκες, πατατάκια, κρακεράκια, αλμυρούς ξηρούς καρπούς, παστά κρέατα.
* Μαγειρεύετε τα φαγητά σας χωρίς αλάτι.
* Αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά.
* Καταναλώνετε άφθονα λαχανικά, φρούτα και όσπρια.
* Ελαττώστε το βάρος σας, σε περίπτωση που είστε παχύσαρκος.

**ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ:**

* ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: γάλα αποβουτυρωμένο 0% λιπαρά, γιαούρτι αποβουτυρωμένο 0% λιπαρά, μυζήθρα ανάλατη.
* ΚΡΕΑΤΑ: κοτόπουλο άπαχο χωρίς δέρμα, μικρή ποσότητα μοσχαριού.
* ΨΑΡΙΑ: επιτρέπονται όλα.
* ΑΥΓΟ: μόνο ασπράδι.
* ΛΙΠΗ: ελαιόλαδο, αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, σπορέλαιο κλ
* ΛΑΧΑΝΙΚΑ: όλα τα ωμά και μαγειρεμένα χωρίς λίπος.
* ΨΩΜΙ: συνίσταται το μαύρο, πιτυρούχο ψωμί.
* ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: περιορισμένη ποσότητα από ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, σόγια και όσπρια.
* ΓΛΥΚΑ: ζελέ, μέλι, περιορισμένη ποσότητα γλυκά κουταλιού.
* ΣΟΥΠΕΣ: χορτόσουπες, σούπες από άπαχο ζωμό κρέατος.
* ΔΙΑΦΟΡΑ: ανάλατοι ξηροί καρποί.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ:

* ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: πλήρες γάλα, κρέμα γάλακτος, προϊόντα πλήρους γάλακτος (γιαούρτι – τυριά)
* ΚΡΕΑΤΑ: αρνί, κατσίκι, χοιρινό, εντόσθια, χήνα, πάπια.
* ΑΥΓΟ: κρόκος αυγού
* ΛΙΠΗ: νωπό βούτυρο, μαργαρίνη, μαγειρικά λίπη.
* ΛΑΧΑΝΙΚΑ: μαγειρευμένα με λίπος ή τηγανητά λαχανικά.
* ΓΛΥΚΑ: όλα όσα περιέχουν αυγά, βούτυρο, πλήρες γάλα.
* ΣΟΥΠΕΣ: μαγειρευμένες με λίπη.
* ΔΙΑΦΟΡΑ: ελιές, τουρσιά, καρύδα.