

Σταματης Απεργης Χειρουργος

a.atache a l'Universite de Rennes France

ΑΜΦΙΤΡΙΤΗΣ 3 Π.ΦΑΛΗΡΟ

ΤΗΛ 2109855514

e mail - aperghis@me.com web -www. apergis.gr

ΔΙΑΙΤΑ ΧΟΛΟΚΥΣΤΟΠΑΘΕΙΑΣ

ΓΑΛΑ:

Επιτρέπονται όλα τα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα (0%), και άπαχα τυριά με ήπια γεύση (ανθότυρο)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ:

Επιτρέπονται μόνο καλοβρασμένα καρότα και κολοκυθάκια στο πρώτο στάδιο. Στη συνέχεια εισάγουμε στη διατροφή μας τα υπόλοιπα βραστά και ωμά λαχανικά.

ΨΩΜΙ - ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ:

Επιτρέπονται όλα τα είδη του λευκού ψωμιού εφόσον δεν περιέχουν λιπαρές ουσίες. Επίσης επιτρέπονται όλα τα ζυμαρικά, ρύζι άσπρο (νερόβραστα), πατάτες βραστές ή πουρέ με αποβουτυρωμένο γάλα.

ΚΡΕΑΣ:

Επιτρέπονται κοτοπουλο-νάλοπουλά βραστά ή ψητά ή σχάρας (χωρίς πέτσα), άπαχο μοσχάρι βραστό ή ψητό, μπιφτέκια από άπαχο κιμά χωρίς μπαχαρικά (στον ατμό ή στη σχάρα), άπαχο ψάρι βραστό ή ψητό (πχ σφυρίδα) ..

ΦΡΟΥΤΑ:

Επιτρέπεται μόνο η κατανάλωση κομπόστας μήλου, μήλου ψητού και κομπόστας αχλάδι. Στη συνέχεια μπορούμε να εισάγουμε στη διατροφή μας και τα υπόλοιπα φρούτα σε μορφή κομπόστας και ωμά.

ΛΙΠΟΣ:

Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση ελαιόλαδου, μαργαρίνης και βουτύρου.

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΗ:

Επιτρέπεται η χρήση μελιού και ζάχαρης

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

∴ Απαγορεύεται ο καφές, τα αναψυκτικά και τα οινοπνευματώδη .

∴ Απαγορεύεται η χρήση μπαχαρικών:∴ ι .

∴ Συνιστώνται 6 μικρά γεύματα ημερησίως .

∴ Αποφεύγονται τα τρόφιμα τα οποία προκαλούν προβλήματα στον ασθενή.