






# ZALECENIA ŻYWIENIOWE NA ZAPARCIA

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>MIĘSO I PODROBY</p> 	gotowane/pieczone/duszone/grillowane: indyk, kurczak, cielęcina, chuda wołowina, dziczyzna, królik, chude wywary mięsne	wędliny	mięso z widocznym tłuszczem, kaczki, gęsi, kiełbasy, pasztety, kabanosy, salami, parówki bekon, podroby, salcesony, konserwy, tłuste buliony
<p>RYBY I PODROBY</p> 	ryby: z rusztu/pieczone/gotowane bez skóry, owoce morza		ryby smażone, szczególnie w panierce, wyby wędzone, konserwy, przetwory rybne w olejach, smażone krewetki, kalmary
<p>NABIAŁ</p> 	mleko (0-2%), jogurty naturalne, kefir, maślanka, zsiadłe mleko, chude sery i twarogi, serek homogenizowany, jajka	jogurt grecki, sery twarogowe półtłuste, mleko pełne	śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery żółte, sery typu fromage, pleśniowe, topione serki i jogurty smakowe
<p>WARZYWA I OWOCE</p> 	warzywa sezonowe- świeże lub mrożone, szczególnie te o dużej zawartości błonnika (buraki, marchew, seler, pietruszka), kiszonki owoce- szczególnie drobnopestkowe (jeżyny, maliny, porzeczki, truskawki), owoce suszone (zwłaszcza śliwki)	strączkowe-jeśli powodują zaparcia i nadmierne wzdęcia	frytki, ziemniaki, warzywa smażone na tłuszczu, gotowana marchewka, warzywa solone, konserwowe, frytki, chipsy owoce: banany, owoce konserwowe w słodkich syropach, kandyzowane, przetworzone jagody i borówki
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	pieczywo razowe, czerstwe, owsianka, płatki naturalne (owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne), ryż dziki, makaron z mąki razowej, kasze gruboziarniste (jęczmienna, gryczana), kielki pszenne	maca, płatki kukurydziane bez dodatku cukru, musli bez dodatku substancji słodzących	potrawy z ryżu, mąki ziemniaczanej, białe pieczywo, pieczywo cukiernicze, biały ryż, produkty mączne typu: pierogi, kluski, naleśniki, kopytka

# ZALECENIA ŻYWIENIOWE NA ZAPARCIA

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<p>TŁUSZCZE</p> 		olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej słonecznikowy, sojowy, wysokogatunkowe margaryny miękkie, masło	smalec, łój, słonina, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde
<p>ORZECHY I NASIONA</p> 	siemię lniane, wszystkie rodzaje orzechów, pestki dyni, nasiona słonecznika, migdały		orzechy solone, w panierkach, z dodatkiem cukru, miodu
<p>NAPOJE</p> 	woda, herbaty zielone, owocowe, ziołowe, napary z kopru włoskiego, rumianku, melisy, czystka, soki warzywne i owocowe, kawa zbożowa	kawa, mocna herbata	słodzone soki owocowe, słodzone napoje, napoje alkoholowe, kakao, czekolada do picia
<p>PRZYPRAWY I SOSY</p> 	pieprz, zioła, przyprawy korzenne (cynamon, wanilia), listek laurowy, ziele angielskie, majeranek, koperek, koncentrat pomidorowy, sosy sałatkowe niskotłuszczowe (na bazie jogurtu), sok z cytryny		sól, majonezy, sosy i kremy sałatkowe, sosy do ryb i mięs zawierające tłuszcz, ketchup, sos sojowy, ostre przyprawy
<p>INNE PRODUKTY</p> 	koktajle owocowo-jogurtowe, ciasta i ciasteczka przygotowane na tłuszczach nienasyconych i mące pełnoziarnistej, ciastka owsiane bez cukru	kompoty niskosłodzone, musy owocowe, dżemy z małą zawartością cukru, powidła, biszkopt, domowe, ciasto drożdżowe, lody, sorbety, galaretki, budynie	czekolada, cukierki i ciastka czekoladowe, torty, kremy, bita śmietana, ciasta, konfitury i dżemy z dużą zawartością cukru