

## ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΟΥΣ- ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥ

### 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 γαλακτερά 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 το ασπράδι

ΛΙΠΗ: Ελαιόλαδο, αραβοσιτέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο, σπορέλαια κ.λ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Όλα τα ωμά και μαγειρευμένα, 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, κασίκι, χοιρινό, εντόσθια, χήνα, πάπια

ΑΥΓΟ: Κρόκος αυγού

ΛΙΠΗ: Νωπό βούτυρο, μαργαρίνη, μαγειρικά λίπη

ΛΑΧΑΝΙΚΑ: Μαγειρευμένα με λίπος ή τηγανιτά λαχανικά

ΓΛΥΚΑ: Όλα όσα περιέχουν αυγά, βούτυρο, πλήρες γάλα

ΣΟΥΠΕΣ: Μαγειρευμένες με λίπη

ΔΙΑΦΟΡΑ: Ελιές, τουρσιά, καρύδα