Egy kedves betegem szívességéből készült általános összefoglaló, mely segíthet a mindennapokban, bár az fogyasztható élelmiszereket egyénileg kell meghatározni.

|  |
| --- |
| **A vastagbél műtétet követő három hónapban ajánlott táplálkozás** |
| **Tilos fogyasztani** |  | **Nagyon fontos fogyasztani** |
| **Aprómagvas gyümölcsök, zöldségek: eper, málna, ribizli, kiwi** |  | **Fehérjedús táplálékok, húsfélék: csirke, marha, sertéshús, hal, máj, tojás, sonka, párizsi, felvágott, virsli, krinolin, májkrém, olajos hal** |
|  |
| **Rostos gyümölcsök, zöldségek: narancs, mandarin, ananász, banán, grape fruit, káposzta, karalábé** |  |
|  | **Tej, tejtermékek: tej, aludttej, tejeskávé, kakaó, karamellás tej, joghurt, kefir, vaj, sajtok, túró, zsírszegény tejföl** |
|  |
| **Cellulóz héjas gyümölcsök, zöldségek: szőlő, meggy, cseresznye, paprika, paradicsom** |  |
|  | **Citromlével savanyított ételek, italok** |
| **Alkoholos italok** |  | **Cukkiniből készített ételek** |
| **Erősen ecetes savanyúságok** |  | **Cékla, céklalé** |
| **Erős, csípős ételek** |  | **Szabadon fogyasztható** |
| **Korlátozottan fogyasztható**  |  | **Kenyér, kifli, zsömle, tésztafélék, keksz, kétszersült, rizs, dara, tarhonya** |
| **A túlzott konyhasó használat kerülendő** |  | **Kenyér, kifli, zsömle, tésztafélék, keksz, kétszersült, rizs, dara, tarhonya****Köretek, főzelékek: krumpli, spenót, sóska, vajretek, sárgarépa, zöldbab, kelbimbó, padlizsán, tök, spárga, fejes saláta, paradicsomleves és szósz, zsenge zöldborsó** |
| **A túlzott fűszerezés kerülendő** |  |
| **Magas zsírtartalmú ételek**  |  | **Köretek, főzelékek: krumpli, spenót, sóska, vajretek, sárgarépa, zöldbab, kelbimbó, padlizsán, tök, spárga, fejes saláta, paradicsomleves és szósz, zsenge zöldborsó, zsenge karalábé** |
| **Presszókávé naponta egyszer** |  |
| **Zsírban, olajban sütött élelmiszerek hetente legfeljebb egyszer** |  |
|  |
|  |  | **Gyümölcsök, zöldségek: alma, körte, uborka csak meghámozva, kompótok, befőttek, zöld fűszerek, saláták** |
|  |
|  |