

AVIS Comunale Carugate

CONSIGLI QUALITATIVI PER REGIME DIETETICO IPOTRIGLICERIDEMIZZANTE - IPOCOLESTEROLEMIZZANTE

LATTE e LATTICINI

Latte magro o parzialmente scremato, nella quantità di gr.200-250 al dì. In sostituzione , yogurt da latte scremato e parzialmente scremato (gr. 200-250), naturali senza zucchero.

NON CONCESSI

Latte intero, yogurt da latte intero, yogurt alla frutta, yogurt alla panna, yogurt dolcificati o aromatizzati. Panna, latte condensato.

UOVA

Il loro consumo è limitato a due alla settimana, a causa del loro elevato contenuto di colesterolo. Cucinate alla coque, in camicia, affogate.

NON CONCESSI

Uova al burro o in frittata, utilizzate nella preparaz. di altri piatti (es. per impanare)

CARNE

Le parti più magre di vitello, manzo, bue, pollo, tacchino, coniglio, cavallo. La pelle del pollame va scartata dopo la cottura. Tutte le carni, accuratamente private del grasso visibile e scelte nelle parti meno venate, possono essere cucinate ai ferri, alla griglia, a vapore, lessate, arrosto (evitando il sugo), usando pochissimo condimento o meglio ancora, senza aggiunta di olio usando una pentola, con fondo antiaderente. Con *moderazione* è concesso una volta alla settimana di frattaglie (cuore o fegato di vitello o manzo) cucinate come la carne.

NON CONCESSI

Carni grasse o conservate o affumicate. Carni in umido, stufate, impanate o fritte, o cucinate in abbondante olio. Carne di maiale, oca, anitra agnello, galline, selvaggina. Tutte le parti grasse della carne. Cervella, frattaglie.

PESCE

Fresco o surgelato: trota, sogliola, nasello, orata, pesce persico, luccio, ombrina, filetti di merluzzo, palombo: cucinato come la carne o al cartoccio. Il pesce deve essere allo stato naturale pronto cioè per qualsiasi lavorazione e non per esempio già impanato o precotto. Preferire il tonno al naturale. *Ridurre* : pesce azzurro, seppie.

NON CONCESSI

Tinca, acciuga, calamaro, baccalà, stoccafisso, sarde, caviale, anguilla, sgombro, capitone, aringa, salmone, crostacei (aragosta, gamberi, ecc.), molluschi frutti di mare. Il pesce conservato sott'olio o sotto sale o affumicato.

FORMAGGI

Concessi in modeste quantità (gr. 70-80) e non più di una volta al dì. Bel Paese, robiola, fior di latte, crescenza, mozzarella, caprini, quartirolo, ricotta fresca di vacca, taleggio poco stagionato, pastorella, certosino. Dovranno essere consumati non più di due - tre volte alla settimana.

NON CONCESSI

Gorgonzola, emmenthal, fontina, mascarpone e tutti gli altri tipi di formaggio a causa dell'elevato contenuto di grassi. Caciotta, parmigiano, pecorino, provola affumicata, provolone piccante, ricotta di pecora, formaggi grassi e fermentati, formaggi doppia crema e quelli con più del 40% di grasso.

SALAME E INSACCATI

Prosciutto crudo (gr.100) o prosciutto cotto (gr.60) accuratamente privati del grasso visibile o bresaola (gr. 100). Concessi non più di una volta alla settimana.

NON CONCESSI

Tutti gli altri tipi di salumi e insaccati. Salami, salsicce, frattaglie e animelle.

PANE

Massimo tre panini al dì: pane bianco (gr. 150) o pane integrale (gr. 180), grissini all'acqua, confezionati senza grassi.

EVITARE

La sostituzione del pane con grissini comuni, crackers, fette biscottate dolcificate, pane all'olio.

PASTA E CEREALI

Massimo gr. 100 suddivisa tra pranzo e cena: di pasta, riso, semolino, crema di riso, pasta integrale, farina gialla: asciutti e conditi con poco olio preferibilmente crudo e parmigiano (un cucchiaino da caffè), pomodoro fresco o pelato, oppure in brodo vegetale o di carne sgrassato.

NON CONCESSI

Pasta o riso conditi con sughi particolarmente elaborati (cannelloni, lasagne al forno, gnocchi, ravioli, etc.. Ragù di carne, pasta all'uovo). Pasta ripiena, pasta già confezionata in commercio. Le preparazioni devono essere fatte molto semplicemente.

VERDURA

Tutta la verdura cruda o cotta di stagione nella quantità desiderata; le patate sono concesse in quantità limitata e non più di due o tre volte alla settimana. Ortaggi poveri di glucidi (lattuga, pomodori, zucchine, sedani, carciofi, cavoli).

EVITARE

I legumi freschi e secchi (piselli, fagioli, lenticchie, fave, ceci). Patate fritte e chips.

FRUTTA

Tutta la frutta fresca di stagione cruda o cotta in acqua o al forno o frullata o spremuta senza zucchero. La quantità giornaliera non deve superare i 400 gr.. Tutta la frutta a basso tenore zuccherino (come melone, pompelmo, fragole, limoni, arance e mandarini) è ammessa.

NON CONCESSI

Banane, cachi, fichi, uva, frutta secca, candita, sciroppata, conservata, nespole, prugne, frutta secca oleosa (fichi e prugne secche, uva passa, datteri, arachidi, mandorle, pistacchi).

GRASSI DI CONDIMENTO

Si raccomanda l'uso di olio di semi di mais, girasole, soia, oliva. Usati preferibilmente a crudo.

NON CONCESSI

Olio di semi vari, burro, lardo, strutto, margarina, tutti i grassi cotti in genere.

ZUCCHERO E DOLCIUMI

Gli edulcoranti in sostituzione dello zucchero (tac, dietor, sianon, saccarina, etc.)

NON CONCESSI

Zucchero e tutti gli alimenti che lo contengono: torte, gelati, gelatine, generi di pasticceria, caramelle, biscotti, miele, marmellate, cioccolato, cacao, pasta di mandorle, creme, budini e tutti i dolci in genere soprattutto quelli con creme, frutta secca e liquori.

BEVANDE

The, caffè leggeri, camomilla, succhi di frutta non commerciali, acqua minerale o naturale, brodo sgrassato, succhi di pomodoro. E' concesso il consumo non superiore a gr. 250 di vino da pasto media gradazione (10°-12°) da distribuirsi nell'arco della giornata

NON CONCESSI

I liquori in genere, superalcolici, le bevande gassate e zuccherine commerciali, (coca, aranciata, acqua tonica, etc.), succhi di frutta commerciali. Aperitivi, digestivi, sciroppi di frutta, brodo di carne, bevande a base di latte, bevande contenenti latte intero o con uova.

VARIE

E' concesso l'uso di aceto e succo di limone, l'uso di erbe aromatiche: salvia, rosmarino, basilico, etc., spezie, senape. Non eccedere mai con il consumo di sale.

NON CONCESSI

Tutti gli alimenti conservati, tutte le salse in genere (maionese, besciamelle) e tutti gli intingoli, salse commerciali, olive.

CONSIGLI GENERALI

Non utilizzare mai l'olio di cottura. Si consiglia di ingerire i cibi lentamente dopo una accurata masticazione. Il latte deve essere di tipo "fresco" (della Centrale) e non del tipo " a lunga conservazione".

Si raccomanda un'alimentazione varia e completa. Per eventuali sostituzioni tenere presente che n. 1 panino di gr.50 corrisponde caloricamente a gr. 40 di pasta o di riso. L'eccesso di cibo di qualsiasi origine, anche se modesto, determina un aumento del peso corporeo e un peggioramento dello stato di salute.

Pesarsi almeno una volta alla settimana, al mattino a digiuno, possibilmente con la stessa bilancia.

E' bene che i pazienti seguano costantemente le norme dietetiche prescritte, poiché qualsiasi variazione di regime può vanificare gli effetti benefici precedentemente ottenuti.

Conviene che il paziente tenga conto oltre che delle quantità e qualità dei cibi anche delle modalità di cottura e di preparazione delle vivande. Un errore in questo senso può essere altrettanto grave della stessa scelta degli alimenti.

Si eviti inoltre l'assunzione anche di piccole quantità di cibo tra un pasto e l'altro.

CONSIGLI PER COTTURA E PREPARAZIONE DELLE VIVANDE E CARNI

Ai ferri, con limone, prezzemolo, sale, erbe varie, arrostiti con timo, lauro e altre erbe aromatiche, bolliti con verdure.

PER IL PESCE

Bollitura rapida o ai ferri (con limone, prezzemolo, pepe).

Al forno, al cartoccio con sale, pepe, prezzemolo, limone.

PER LEGUMI VERDI

A vapore con sale, pepe, aglio, limone, bollitura con acqua, all'agro con aggiunta di olio consentito. E' bene che gli oli permessi vengano aggiunti crudi, alla fine della cottura.

Evitare i fritti.

Per rendere le pietanze più gradevoli fare uso, secondo le abitudini, di aromi (prezzemolo, sedano, basilico, aglio, salvia, rosmarino, etc), carote, cipolle, capperi, sottaceti, spezie, succo di limone, aceto.

La razione giornaliera di pane può essere sostituita a 400 gr. di patate lesse o da 100 gr. di fagioli.

Dei 14 pasti principali (mezzodì e sera) di cui è composta la lista settimanale, 4 di essi devono essere costituiti da carne di manzo, vitello o agnello, altri 4 da pollame, altri quattro di pesce e solo 2 rispettivamente da prosciutto crudo e sgrassato o bresaola e da formaggio o uova.

Scegliere i tagli di carne magra, mangiare più pesce e pollame. Eliminare il grasso dalla carne prima di cuocerla e la pelle del pollo. Evitare le frattaglie, cuocere il roast-beef, l'arrosto o il pollo al forno sotto sale grosso, senza condimento.

N.B.

Quanto sopra riportato sono indicazioni dietetiche a carattere generale e non devono sostituirsi ad una terapia assoluta eventualmente indicata dal tuo medico curante.