



WOJEWÓDZKI SPECJALISTYCZNY
SZPITAL DZIECIĘCY
IM. PROF. DR. STANISŁAWA POPOWSKIEGO
W OLSZTYNIE

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETY Z NISKĄ ZAWARTOŚCIĄ FRUKTOZY (wg Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej i Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Jedz regularne posiłki co 3-4h, około 5 posiłków dziennie.
2. Pamiętaj, że wysoką zawartością fruktozy charakteryzują się produkty, tj. owoce (jabłko, wiśnia, mango, nektarynka, brzoskwinia, gruszka, śliwka, arbuż oraz owoce suszone), warzywa (karczoch, szparagi, kalafior, brukselka, kapusta, czosnek, por, zielony groszek, grzyby, buraki), mleko i produkty na bazie mleka (twaróg, jogurt, mleko sojowe, słodzone mleko skondensowane, budyń, lody), pieczywo i produkty zbożowe (mąka i pieczywo na bazie pszenicy, żyta, jęczmienia, płatki śniadaniowe pszenne, żytnie, jęczmienne, makaron pszenny, żytni, jęczmienny i przekąski).
3. Wybieraj produkty spożywcze o niskiej zawartości fruktozy, tj. owoce (banan, winogrona, kiwi, mandarynka, pomarańcza, grejpfrut, cytryna, ananas, truskawka, malina), warzywa (bakłażan, fasolka szparagowa, papryka, marchew, ogórek, sałata, ziemniaki, pomidor, cukinia), mleko i produkty na bazie mleka (ser żółty, mozzarella, ser brie, camembert, feta, mleko migdałowe, mleko i przetwory mleczne bez laktozy), pieczywo i produkty zbożowe (mąka owsiana, kukurydziana, ryżowa, pieczywo bez pszenicy, żyta, jęczmienia, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki kukurydziane, płatki owsiane, komosa ryżowa, ryż, makaron bezglutenowy).
4. Wybieraj produkty z niską zawartością fruktozy (niski FODMAP).

.....

data, pieczętka i podpis pielęgniarki