

Naputci za ograničenje masnoća u Vašoj ishrani

Meso/Perad



- > **Otklonite** masnoću sa mesa i skinite **kožu** sa piletine, puretine, prepelice i goluba **prije** kuhanja.
- > Kuhajte **nemasne** komade mesa (npr. nemasne svinjske odreske, teletinu), piletinu **bez kože** i puretinu.
- > **Izbjegavajte masna mesa**, npr. salame, mortadele, kobasice. **Odaberite nemasne** vrste kao što su šunka, puretina i pileća prsa.
- > Kupite **nemasno** mljeveno meso; **izbjegavajte** jeftinije masno mljeveno meso.

Zdravi načini kuhanja

- > Pecite na stalku za pečenje (rack), **bez dodavanja ulja**. Kada pečete na stalku u pećnici dodajte malo vode na dnu posude kada kuhate kako biste spriječili sušenje mesa.
- > Kada pirjate ili kuhate meso ili piletinu, **odstranite** svu vidljivu masnoću sa mesa **prije** kuhanja.
- > Roštiljajte ili pržite meso na rešetkama tako da se masnoća sama otkloni iz mesa. **Izbjegavajte prženje** u ulju, koristite teflonsku tavu za prženje ili lonac. **Marinirajte meso** u vinu, soku od limuna, rajčica, bilja, češnjaka i začina umjesto da koristite ulje.
- > Kada pravite temeljac za juhe, kuhajte meso ili piletinu ranije toga dana, stavite temeljac u hladnjak i dozvolite da se ohladi. **Skinite masnoću** sa vrha i koristite ostatak temeljca za juhu.
- > **Jedite više ribe**. Pržite, kuhajte na normalan način ili na pari ili pecite ribu u aluminijskoj foliji, dodajte sok od limuna, rajčica i bilja za okus. **Izbjegavajte prženje** u ulju. Izaberite konzerviranu ribu (tuna, sardine, inćuni), u slanoj ili običnoj vodi. Ukoliko je konzervirana riba u ulju procijedite ulje prije jela.
- > **Parite, kuhajte ili pripremite u mikrovalnoj pećnici** povrće, izbjegavajte dodavanje ulja nakon pripreme. Kada pečete povrće stavite ga u posebnu posudu u pećnici i dodajte malo ulja. **Izbjegavajte prženje** povrća u ulju.



Masnoća

- > **Smanjite** količinu ulja i margarina u kuhanju, pečenju, na salatama, povrću i na kruhu. Koristite više bilja, soka od limuna i octa na salatama i povrću.



- > **Sva ulja** (npr. maslinovo, kanola) sadrže **visoku količinu masnoća** i kalorija. Prevelika količina ulja u vašoj ishrani može pridonijeti povećanju tjelesne težine. Obratite pozornost da ne uzmete više od 2-3 jedaće žlice ulja tijekom jednog dana.



- > Masline proizvode maslinovo ulje i stoga u većim količinama sadrže dosta masnoće. **Ograničite** broj maslina do 8-10 na dan.



- > **Ograničite** orahe (kao npr. bademe, orahe, kikiriki) budući da sadrže visoku količinu masnoća. Probajte sušeni pileći grašak (chick peas) kao alternativu.



Mliječni proizvodi

- > Koristite mlijeko, jogurt, sir i sladoled sa **niskom količinom masnoća**.



- > **Ograničite** kontinentalne sireve u malim količinama, jedan do dva puta na tjedan budući da sadrže visoku količinu masnoća. **Probajte 'ricotta' sir** jer sadrži nisku količinu masnoće. Kada dodajete sir (npr. parmesan) u tjestenine dodajte do jedne jedaće žlice.



- > **Izbjegavajte nadjeve** u obliku krema na tjesteninama i izaberite vrste na bazi rajčica.



Povećajte količinu vlakana (fibre)

- > Dodajte povrće i leguminoze juhama i ostalim jelima i **koristite manje mesa**.



- > **Ograničite kruh** do 1-2 komada sa jelom i odaberite integralne (wholegrain) vrste. Izbjegavajte kruh sa tjesteninama ili jelima od riže.



Obratite pozornost da jedete 3 normalna obroka na dan i izbjegavajte preskakanje obroka.

Za više informacija

The Diabetes Centre, The Queen Elizabeth Hospital, 8 Woodville Rd, Woodville South SA 5011
Telefon: (08) 8222 6771

© Department of Health, Government of South Australia. Sva prava pridržana.