

## Jak ograniczyć spożycie tłuszczu

---

### Mięso/drób



- > **Obcinaj** tłuszcz z mięsa i **skórę** z kurczaka, indyka, przepiórki, czy gołębia **przed** gotowaniem.
- > Jedz **tylko** chude mięso (np. chude polędwiczki wieprzowe, cielęcinę) oraz kurczaka i indyka **bez skóry**.
- > **Unikaj tłustych wędlin**, np. salami, mortadeli, kiełbasek. **Wybieraj chude wędliny**, jak szynka, pierś indycza lub kurza.
- > Kupuj chude mielone mięso; **unikaj** taniego **tłustego** mielonego.

### Zdrowe metody gotowania

- > Piec najlepiej na ruszcie, **bez dodatku tłuszczu**. Piekać w ten sposób należy nieco wody na spód blaszki, aby mięso zanadto nie wyschło.
- > Przed duszeniem czy gotowaniem mięsa, lub kurczaka **odetnij** najpierw wszelki widoczny **tłuszcz**.
- > Opiekaj mięso w opiekaczu lub na ruszcie, żeby tłuszcz mógł ociekać. **Unikaj smażenia na oleju**, używaj nieprzywierających patelni i garnków. **Marynuj mięso** w winie, soku z cytryny, pomidorach, ziołach, czosnku i przyprawach zamiast używać olej.
- > Przyrządzając wywar na zupę ugotuj mięso czy kurczaka wcześniej i wstaw wywar do lodówki, żeby ostygł. **Zbierz** z wierzchu **tłuszcz**, a zupę przyrządź na pozostałym wywarze.
- > **Jedz więcej ryb**. Ryby można opiekować, gotować w wodzie czy na parze, lub piec w folii aluminiowej dodając sok z cytryny, pomidory i zioła do smaku. **Unikaj smażenia** na oleju. Wybieraj puszki tuńczyka, sardynek, sardeli itp. w sosie własnym, lub w wodzie. Jeśli puszka zawiera rybę w oleju, odlej cały olej przed jedzeniem.
- > Jarzyny **gotuj w wodzie, na parze, czy w kuchence mikrofalowej** bez okraszania następnie olejem. Piecz warzywa na osobnej blaszce, lekko natłuszczone. **Unikaj smażenia warzyw na oleju**.



## Tłuszcz

- > **Zredukuj** ilość oleju i margaryny w gotowaniu, pieczeniu, do sałatek, warzyw, czy do chleba. Do sałatek warzyw używaj więcej ziół, soku z cytryny i octu.



- > **Wszystkie oleje** (np. z oliwek, canola) zawierają **ogromną ilość tłuszczu** i kalorii. Spożywanie oleju w nadmiarze może powodować tycie. Staraj się nie jeść więcej, niż 2-3 łyżki oleju dziennie.



- > Z oliwek robi się oliwę, więc w dużej ilości oliwki zawierają dużą ilość tłuszczu. **Ogranicz** ilość oliwek do 8-10 dziennie.



- > Jadaj **niewiele** orzechów (np. włoskich, ziemnych, migdałów), bo są one bogate w tłuszcz. Spróbuj suszoną ciecierzycę.



## Nabiał

- > Pij i jedz mleko, jogurt, sery i lody **niskotłuszczowe**.



- > **Jadaj** tylko jeden lub dwa małe kawałki żółtego sera jeden lub dwa razy w tygodniu, bo mają dużo tłuszczu. **Spróbuj serek ricotta**, ma on niewiele tłuszczu. Makaron posypuj tylko jedną łyżką sera (np. parmezanu).



- > Makarony jadaj z sosami na bazie pomidorów, a **nie śmietany**.



## Więcej błonnika

- > Do zup i dań jednogarnkowych dodawaj więcej jarzyn i roślin strączkowych, a **mniej mięsa**.



- > Jedz **mniej chleba**: jeden czy dwa kawałki pełnoziarnistego chleba na posiłek. Jeśli jesz ryż, lub danie mączne, nie jedz już chleba.



**Nie opuszczaj posiłków; staraj się jeść regularnie, trzy razy dziennie.**

## Informacje

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. Wszelkie prawa zastrzeżone

