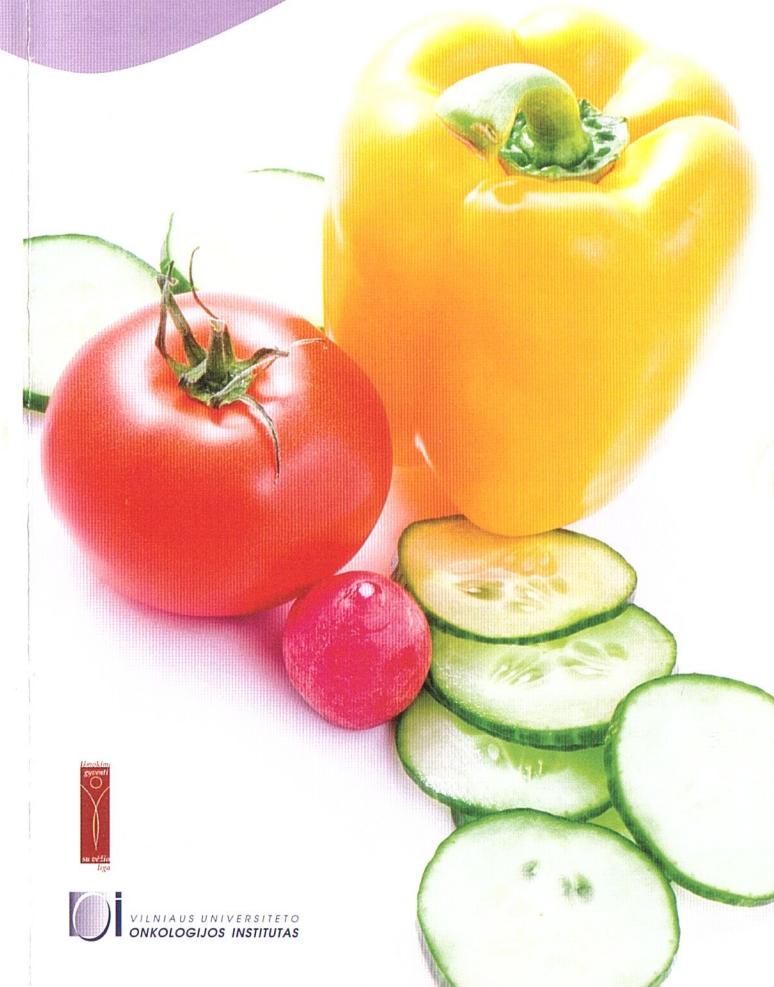


PAVYZDINIS VALGIARAŠTIS

Patiukalo pavadinimas	Kiekis (g)	Baltymai	Riebalai	Angliavandenai	Kcal
PUSRYČIAI					
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis	200	8,894	4,723	33,032	210,212
Batonas	50	4,000	1,150	26,300	131,550
Arbata su citrina	200	0,200	0,000	15,000	58,000
IŠ VISO:		13,094	5,873	74,332	399,762
PRIEŠPIEČIAI					
Obuolys	~200	0,800	0,800	26,000	114,400
Greifrukų sultys	200	1,000	0,200	18,400	84,000
IŠ VISO:		1,800	1,000	44,400	198,400
PIETŪS					
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis	250	1,334	3,131	5,705	67,334
Virta jautiena su padažu	75	21,200	3,923	0,491	129,072
Morkų košė	100	2,086	7,744	7,498	112,035
Morkų salotos su obuoliais ir grietine	83	1,345	3,145	6,120	70,165
Juoda duona	10	0,240	3,000	0,310	29,400
Džiovintų obuolių kompotas	60	3,900	0,720	24,540	124,200
IŠ VISO:		200	0,400	-	29,6
		30,505	21,663	74,264	116,000
PAVAKARIAI					
Bulvių salotos su virtomis morkomis	60	1,369	2,244	7,912	64,940
Grietinė	10	0,240	3,000	0,310	29,400
Juoda duona	40	2,600	0,600	16,360	82,800
Apelsinų sultys	200	0,600	0,100	9,900	90,000
IŠ VISO:		4,209	5,834	34,482	267,185
VAKARIENĖ					
Bulvių suktinukai su daržovėmis	250	8,805	7,604	40,361	265,281
Skystas pieno padažas	30	0,883	2,089	2,184	31,200
Kriausė	~100	0,400	0,300	9,500	42,000
IŠ VISO:		10,088	9,993	52,045	338,401
PRIEŠNAKČIAI					
Kefyras	200	5,600	6,400	8,200	112,000
Juoda duona	20	1,300	0,300	8,180	41,400
IŠ VISO:		6,900	6,700	16,380	153,400
IŠ VISO:		66,596	51,063	295,903	2005,354

Iš viso – 2005,354 kcal, balytymų – 66,596 g,
riebalų – 51,063 g, angliavandeniu – 295,903 g

SERGANČIOJO PROSTATOS VĖŽIU MITYBA



Šis lankstinukas išleistas už lėšas, kurias paaukojo Lietuvos žmonės, skirdami 2 procentus savo pajamų mokesčio visuomeninės organizacijos „Išmokime gyventi su vėžio liga“ veiklai remti. Visiems jiems nuoširdžiai dėkojame.

- Norintieji gauti daugiau informacijos gali kreiptis į VUOI gydytoją dietologę ar dietistę tel. 8 (5) 2786731 (639 kabinetas) arba į VUOI Vėžio informacijos centrą tel. 8(5)2786802, el. paštu cancer@vuo.lt
- Parengė: gydytoja dietologė dr. L. Jasevičienė, dietistė V. Juozeliūnaitė
- Vilniaus universiteto Onkologijos institutas (VUOI)



REKOMENDUOJAMU IR VENGTINU MAISTO PRODUKTU SARAŠAS

1. SVARBIAUSI MAITINIMOSI PRINCIPAI SERGANT PROSTATOS VĘŽIU:

- daugiau vartoti augalino maisto – vaisių, daržovių, daug skaidulų turinčių grūdinių ir ankštinių kultūrų maisto produkty
- riboti gyvulinių riebalų vartojimą
- riboti cukraus vartojimą
- gerti daugiau skysčių

2. PATARIAMA VENGTI:

- gyvulinių riebalų (taukų, lajaus)
- cukraus ar jo daug turinčių maisto produkty (tortų, keksų, pyragų, kremų, šokoladinių saldainių)
- sūraus, rūkyto, marinuoto, konservuoto maisto
- riebos žuvies, paukštienos ar kitos riebos mėsos, riebaus pieno ar riebių jo produkty
- stipriai aštriai prieskonais (pipirais, kariu, česnaku, actu, druska) pagardinto maisto
- gérimu, kurių sudėtyje yra kofeino (juoda kava, kakava, stipri arbata)
- alkoholinių gérimu

3. REKOMENDUOJAMA:

- valgyti vaisius ir daržoves, ypač žalios, geltonos ar oranžinės spalvos; šie vaisiai ir daržovės turi daug vitaminų, mineralų, fitocheminių medžiagų; sergant prostatas vėžiu, naudinga pomidoruose esanti karotinoidų grupės medžiaga – likopenas, kurio dar daugiau susidaro pomidorus apdorojus termiškai (pomidorų sultyse, padažuose, troškintuose pomidoruose); taip pat jo gausu braškėse, arbūzuose, greipfrutuose, raudonose vynuogėse, granatuose; kai kurių tyrimų duomenimis, prostatas vėžio atveju ne mažiau naudingi yra sojų produktai, turintys daugiau nei kiti fitocheminių medžiagų – izoflavanoидų; naudinga žalioji arbata, joje yra antioksidantų – katechinų, stabdančių navikų vystymasi
- valgyti daug skaidulinių medžiagų turinčio maisto: rupaus malimo grūdų duonos, jvairių kruopų patiekalų, šviežių daržovių ir vaisių (kopūstų, obuolių, slyvų, rabarbarų); per parą rekomenduojama su maistu gauti 30-35 g skaidulinių medžiagų
- vartoti augalinus riebalus
- per parą išgerti ne mažiau kaip 2 l skysčių
- valgyti nedidelius kiekius maisto, reguliarai

Produktų grupė	Rekomenduojami gaminiai	Vengtini gaminiai
Duonos ir pyrago gaminiai	Vakarykštė arba džiovinta rupi ruginė ir kvietinė duona, džiūvėsiai; švieži duonos ir pyrago gaminiai	
Mėsa, paukštiena, žuvis	Liesa mėsa (jautiena, veršiena, kiauliena, triušiena), paukštiena (vištiena, kalakutiena), liesa žuvis (menkė, jūros lydeka)	Riebi kiauliena, aviena, jautiena; konseruota, rūkyta, südyta mėsa, žuvis; rūkytos, džiovintos dešros, dešrelės
Pienas ir jo produktai	Pienas ir jo produktai (jei pieną žmogus toleruoja apskritai) – kefyras, jogurtas, neriebi grietinė, neriebi grietinėlė, varškė, sūris	Riebūs pieno produktai
Kiaušiniai ir jų gaminiai	Virti, kepti kiaušiniai arba omletas	
Kruopų ir makaronų gaminiai	kruopos (Grikių, kviečių, miežių, avižų, ryžių, manų, „perlinės“), makaronai, vermišeliai, spagečiai	
Daržovės	Jvairių rūšių daržovės – bulvės, ridikėliai, ridikai, pupelės, šparaginės pupelės, žirniai, žalieji žirneliai, visos kopūstinės daržovės, salierai, agurkai, pomidorai, rabarbarai, morkos, burokėliai – šviežios, virtos, troškintos, keptos	Marinuotos, südytos ir raugintos daržovės
Vaisiai ir uogos	Švieži vaisiai ir uogos, ypač žalios, oranžinės ir geltonos spalvos (bananai, persikai, obuoliai, kriausės, kivai, ananasai ir kt.); džiovinti vaisiai, abrikosai, datulės	
Riebalai	Augalinis aliejus, sviestantas, margarinas	Taukai
Sriubos	Pieniškos pertrintų kruopų ir daržovių; skaidrios su liesa mėsa, paukštiena ar žuvimi	Aštrios, sūrios, riebos
Gérimai	Vanduo, vaisių ir uogų kompotai, sultys, arbata, gira, limonadas	Juoda kava, kakava, stipri arbata; alkoholiniai gérimai
Saldumynai	Visi cukraus turintys produktai, bet nedidelių kiekiai	Pyragai, tortai, šokoladas, šokoladiniai saldainiai, gaminiai su kremu ir kt.
Prieskonai	Cinamonas, vanilė, gvazdikėliai, krapai, petražolės ir kiti prieskonai, nesuteikiantys patiekalui aštrumo, sūrumo	Pipirai, karis, actas, druska, maisitas, turintis daug prieskonij