

## REDUKCIJSKA DIJETA

Redukcijska dijeta je namijenjena preuhranjenim i pretilim pacijentima. Preporučuje se lagana hrana koja je kuhana, pirjana, kuhana na pari ili pečena bez dodatka masnoće. Preporučuje se smanjiti unos masnoće životinjskog podrijetla i unos jednostavnih ugljikohidrata (šećera), te povećati unos složenih ugljikohidrata (voće, povrće i mahunarke). Voće i povrće se preporučuje konzumirati minimalno dva puta na dan. Konzumacija citrusa (limun, naranča, grejp, mandarina) i neškrobnog povrća (zelena salata, krastavci, rajčica, paprika i sl.) se ne ograničava, jer navedene namirnice su siromašne energijom, ali su zato nutritivno kvalitetne. Unos prehrambenih vlakana bi trebao biti povećan (cjelovite žitarice, voće i povrće) uz dovoljan unos tekućine (nezaslađeni čajevi, voda, sokovi od cijedenog voća bez dodanog šećera).

Ne preporuča se unos suhomesnatih i konzerviranih proizvoda (šunka, kobasice, salame, hrenovke, paštete i sl.), masne juhe, masno crveno meso, masni i fermentirani sirevi, kolači s mnogo nadjeva, kisela tijesta, pržena tijesta (palačinke, krafne), masne kreme, čokolada, uštipci i sl..

Preporučeni energetska unos za redukcijsku dijetu je od 1200 – 1700 kcal. Jelovnik za navedenu dijetu se radi individualno, ovisno o individualnoj tjelesnoj masi i tjelesnoj visini, te idealnoj tjelesnoj masi. Energetska unos bi trebao biti 15 – 25% manji od procijenjenog energetskog unosa.

Također, uz redukcijsku dijetu potrebno je svakodnevno se baviti nekom tjelesnom aktivnošću (barem pola sata svaki dan). Prvi tjedan se može početi s barem pola sata šetnje. S vremenom je dobro aktivnost povećavati do barem 1 sat dnevno. Mršavljenje je proces koji traje i uključuje više aspekata od samog reduciranja hrane. Želimo li postići dobar rezultat moramo birati kvalitetne namirnice i uklopiti tjelesnu aktivnost kao dio normalnog dnevnog rasporeda.

Ne smije se zaboraviti da industrijski proizvedena pića (alkoholna i bezalkoholna), kava, žvakače gume, bomboni, grickalice i slično također pridonose ukupnom unosu energije. Preporučuje se 5 obroka dnevno (zajutak, doručak, ručak, užina i večera), te da se izbjegava konzumiranje hrane "s nogu". Kada osoba konzumira hranu "s nogu" nije svjesna koliko pojede niti može imati uvid u ukupni unos energije.

**Primjer tjednog jelovnika:**

	<b>ZAJUTRAK (7 – 8 h)</b>	<b>DORUČAK (10– 11 h)</b>	<b>RUČAK (12 – 14 h)</b>	<b>UŽINA (16 – 17 h)</b>	<b>VEČERA (18 – 19 h)</b>
<b>PONEDELNJAK</b>	Čaj jaje kuhano integralno pecivo	Banana (1 komad)	Juha od piletine piletina kuhana (150 g) pirjani krumpir (200 g) s pirjanom cvjetačom i brokulom	Jabuka	Ujušak od povrća (korjenasto povrće- mrkva, celer, peršin) kruh (1 kriška)
<b>UTORAK</b>	Čaj svježi posni sir integralni kruh (2 kriške)	Limunada	Juha od junetine junetina pirjana u soku (120 g) riža kuhana zeleno salata	Naranča	Žuti žganci mlijeko (2,5 dcl)
<b>SRIJEDA</b>	Mlijeko (2,5 dcl) zobene pahuljice s malo lanenih sjemenki	Borovnice (pola šalice)	Juha od povrća tijesto (1 šalice)s mljevenim mesom (puretina – 100 g) salata od kupusa	Mandarina	Varivo od krumpira i mrkve (2,5 dcl) zeleno salata kruh (1 kriška)
<b>ČETVRTAK</b>	Čaj pureća nemasna šunka (70 g) integralni kruh (2 kriške)	Orasi (pola šalice)	Juha od ribe oslić file pirjani (120 g) blitva s krumpirom (200 g krumpira)	Kuhana jabuka	Kuhana puretina (100 g) cvjetača i brokula na lešo kruh (1 kriška)
<b>PETAK</b>	Čaj jaje kuhano integralno pecivo	Kruška	Juha od povrća mljeveno pileće meso u soku (100 g) špagete salata od kupusa	Jogurt tekući	Ujušak od povrća kruh (1 kriška)
<b>SUBOTA</b>	Čaj sir svježi posni integralni kruh (2 kriške)	Bademi (pola šalice)	Juha od povrća odrezak pureći (120 g) krumpir pire varivo špinat	Pire od jabuke	Rižoto s tikvicama salata cikla
<b>NEDJELJA</b>	Jogurt tekući zobene pahuljice 1 žlica sezama	Banana	Juha od piletine junetina pirjana u soku (120 g) mlinci zeleno salata	Sok od cijedene naranče	Kuhana bijela riba (120 g) kuhani krumpir (100 g) kuhani grašak