

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΧΟΛΟΛΙΘΙΑΣΗ – ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ Ι. ΔΑΡΩΜ MD, PhD

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ
ΓΑΛΑ	Αποβουτυρωμένο, αφρόγαλα χωρίς λίπος, γιαούρτι από αποβουτυρωμένο γάλα.	Πλήρες γάλα, σοκολατούχο γάλα, γιαούρτι από πλήρες γάλα.
ΠΟΤΑ Ή ΡΟΦΗΜΑΤΑ	Τσάι, αναψυκτικά.	Όλα τα οινοπνευματώδη, ποτά με σοκολάτα και κακάο, καφές.
ΣΟΥΠΕΣ	Σούπες χωρίς λίπος, σούπες με ντομάτα, σούπες με αποβουτυρωμένο γάλα, σούπες λαχανικών.	Οποιαδήποτε σούπα περιέχει κρέμα λίπος ή πλήρες γάλα.
ΚΡΕΑΣ	Όλα τα ψητά σε σχάρα και βρασμένα άπαχα και χωρίς προσθήκη λίπους κρέατος, πουλερικά και ψάρια μετά από αφαίρεση του ορατού λίπους και των εντοσθίων. Για τα ψάρια όλα εκτός από εκείνα που απαγορεύονται.	Χοιρινό, λουκάνικα, μπέικον, σαλάμι, παστοურμάς, και πρόχειρα φαγητά με κρέας (σάντουιτς). Όλα τα κατεψυγμένα και σε κονσέρβα ψάρια με λάδι (σαρδέλες, τόνος), φρέσκος ή κατεψυγμένος σολομός.
ΤΥΡΙ	Μυζήθρα και τυριά από αποβουτυρωμένο γάλα.	Όλα τα άλλα.
ΑΥΓΟ	Μαλακό ή σκληρό (βρασμένο). Μαγειρευμένο χωρίς λίπος. Λευκό αυγού ελεύθερα.	Περισσότερα από ένα την ημέρα, τηγανιτό και όχι κροκό του αυγού.
ΠΑΤΑΤΑ Ή ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ	Ψητή ή βραστή χωρίς λίπος ή γάλα. Σπαγγέτι μακαρόνια και χυλός από καλαμπόκι.	Πατάτες με κρέμα- τηγανιτές, πατατάκια, γαριδάκια, ζυμαρικά με λίπος ή πλήρες γάλα.
ΨΩΜΙ	Λευκό, πιτυρούχο από σίκαλη και σιτάλευρο ψωμί, ψωμάκια, πίττες, κράκερ, μπισκότα χωρίς γάλα ή λίπος.	Όλα όσα περιέχουν γάλα ή λίπος.
ΟΣΠΡΙΑ	Όλα τα μαγειρεμένα ή τα ξερά.	Σε κονσέρβα με λίπος.
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Όλα τα φρέσκα, κατεψυγμένα και σε κονσέρβα χωρίς λίπη ή λάδι.	Λαχανικά με κρέμα, λίπη ή λάδι.
ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ	Όλα τα φρέσκα, κατεψυγμένα και σε κονσέρβα. Όλοι οι χυμοί φρούτων.	Αβοκάντο, καρύδα, ελιές, ξηροί καρποί.
ΛΙΠΟΣ	Καθόλου.	Σάλτσες με περισσότερο από ένα κουταλάκι λίπος.
ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ	Απλό κέικ, κράκερ ρύζι και ταπιόκα, κρέμα από αποβουτυρωμένο γάλα, γλυκά με αποβουτυρωμένο γάλα και λευκό αυγού, ζελέ με φρούτα, ζελέ με κρέμα από αποβουτυρωμένο γάλα και λευκό αυγού.	Όλα τα άλλα που γίνονται με πλήρες γάλα, αυγό ή λίπος.
ΓΛΥΚΑ	Ζάχαρη, μέλι ζελέ μαρμελάδα, μελάσες, σιρόπι, σκληρές καραμέλες, γλυκά χωρίς λίπη.	Σοκολάτα, σοκολατούχα γλυκά, σιρόπι από σοκολάτα, καραμέλες με κρέμα, κακάο και ξηρούς καρπούς.
ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ	Αλάτι, μουστάρδα, αρωματικά βότανα.	Πιπέρι.
ΔΙΑΦΟΡΑ	Ξύδι, σάλτσα από ντομάτα, σκόρδο, ποπ-κορν χωρίς βούτυρο, λευκή σάλτσα από αποβουτυρωμένο γάλα, βανίλια.	Ελιές ξηροί καρποί, σάλτσες παχιές κρέμες.