

DIETA HIPOLIPIDICA

ALIMENTE PERMISE FARA RESTRICTIE:

- paine integrala , fulgi din cereale;
- lapte degresat (0, 1% grasimi), branza de vaci degresata, iaurt degresat;
- albus de ou,
- supe de legume;
- peste la gratar sau la cuptor (fara piele);
- carne de pui (fara piele), curcan, vitel, vita slaba, miel, iepure, vanat, sunca slaba;
- uleiuri, margarine nehidrogenate;
- fructe si legume prospete sau congelate, fructe conservate neinducite, nuci;
- bauturi: apa, ceai, bauturi dulci ne calorice (dietetice), sucuri de fructe neinducite;
- condimente.

ALIMENTE PERMISE CU MODERATIE:

- paste fainoase, orez;
- lapte semidegresant (1 ,5% grasimi), branzeturi si iaurt cu continut redus de grasimi;
- 2 oua intregi pe saptamana;
- maioneze cu continut redus de grasimi, frisca vegetala; - supe si ciorbe, cu exceptia celor grase (gaina, porc);
- peste conservant in ulei vegetal;
- halva, produse de patiserie, alune, fistic;

- maxim 1 pahar (200ml)de vin /zi.

ALIMENTE NERECOMANDATE:

- lapte integral, lapte condensat, smantana, branzeturi si iaurturi grase;
- supe grase;
- carne de rata, gasca, porc, carnuri grase, salamuri, ficat, placinte si pateuri cu carne;
- cartofi prajiti in ulei, rantasuri, prajeli;
- unt, seu, untura, grasimi hidrogenate, maioneze grase;
- alimente sarate: branza sarata, muraturi, masline; - inghetata, ciocolata, biscuiti, crème cu unt, frisca;
- bauturi alcoolice, ciocolata, bauturi dulci;
- sare (nu se adauga in mancare sare sau condimente cu sare).

Reguli de igiena ortopedica ale spatelui :

- pozitiile relaxante sunt de regula pe spate cu o perna sub cap si genunchi, sau pe burta cu o perna sub burta si bratele pe langa corp (cei operati pe coloana nu vor adopta aceasta pozitie) sau pe o parte cu piciorul dureros indoit si sprijinit pe o perna - pentru coloana cervicala evitarea privirii in sus si intr-o parte iar pentru coloana lombara evitarii aplecarii si rasucirii bruste intr-o parte
- ridicarea unor obiecte de pe jos se face prin indoirea genunchilor si mentinerea dreapta a coloanei vertebrale iar pentru asezarea unor obiecte la inaltime (ex. pe dulap) se foloseste un scaunel, astfel incat bratele sa nu fie ridicate peste 90 grade (obliga la indoirea coloanei)
- in perioadele dureroase se poarta un lombostat (centura) in pozitia in picioare sau la efort
- postura corectă in timpul mersului, in ortostatism sau in pozitie sezanda
- executarea in mod regulat a exercitiilor fizice
- purtarea încălțămintei comode, cu toc jos - evitarea si igiena ridicării greutăților - monitorizarea greutății corporale.

Reguli de igiena ortopedica ale genunchiului -mentinerea unei greutati corporale normale

- evitarea ortostatismului si a mersului prelungit
- mersul cu sprijin in baston pe mana opusa genunchiului dureros
- evitarea pozitiilor de flexie maxima
- evitarea mentinerii prelungite a unei anumite pozitii a genunchiului
- miscari libere de flexie-extensie dupa un repaus mai prelungit si inainte de trecerea in ortostatism
- corectarea cu sustinatoare plantare a piciorului plat - evitarea tocurilor inalte
- evitarea traumatismelor directe, corectarea eventualelor tulburari de statica.

Reguli de igiena ortopedica ale soldului:

- reducerea sau mentinerea greutatii corporale sub greutatea ideala
- evitarea ortostatismului si a mersului prelungit pe jos
- evitarea mersului pe teren accidentat
- evitarea schiopatarii
- evitarea sederii prelungite pe scaun
- repausul se face pe un scaun mai inalt
- se vor prefera deplasările cu bicicleta
- se vor purta pantofi cu talpi moi
- cel putin de doua ori pe zi se va executa programul de kinetoprofilaxie pentru sold.

REGIMUL ALIMENTAR IN HIPERURICEMII (GUTA) LITIAZA RENALA URICA

LAPTE SI DERIVATE:

- sunt permise laptele , branzeturile nesarate CARNE SI PESTE:

-sunt permise in cantitati mici (100 g/zi) carnea si pestele fierte (de 3-4 ori/saptamana)

-se evita alimentele bogate in purine: viscere , creier , momite, scrumbii , sardele, heringi , anchois;

OUA: se permite un ou la 2 zile

PAINE alba

FAINOASE: sunt permise toate

LEGUME: sunt permise cele verzi sau fierte ca supe-crème de legume, piureuri (fierte fara grasime)

-interzise:

fasolea, bobul , lintea , mazarea, spanacul, ciupercile, sparanghelul, varza, conopida;

FRUCTE sunt permise toate (crude sau in compoturi)

DULCIURI: sunt permise mierea, aluaturile preparate fara grasime, gelatinele din fructe;

-interzise:

ciocolata, patiseria pe baza de crème si foietaje

GRASIMI: sunt permise in cantitate redusa (in mancare)

BAUTURI: sunt permise sucuri de fructe, ape alcaline, lapte degresat (se va asigura un aport de 2-3 litri de lichide/zi)interzise:

bauturile alcoolice, ceai , cafea , cacao

SODIUL: in cantitate redusa (dupa prescriptia medicului)

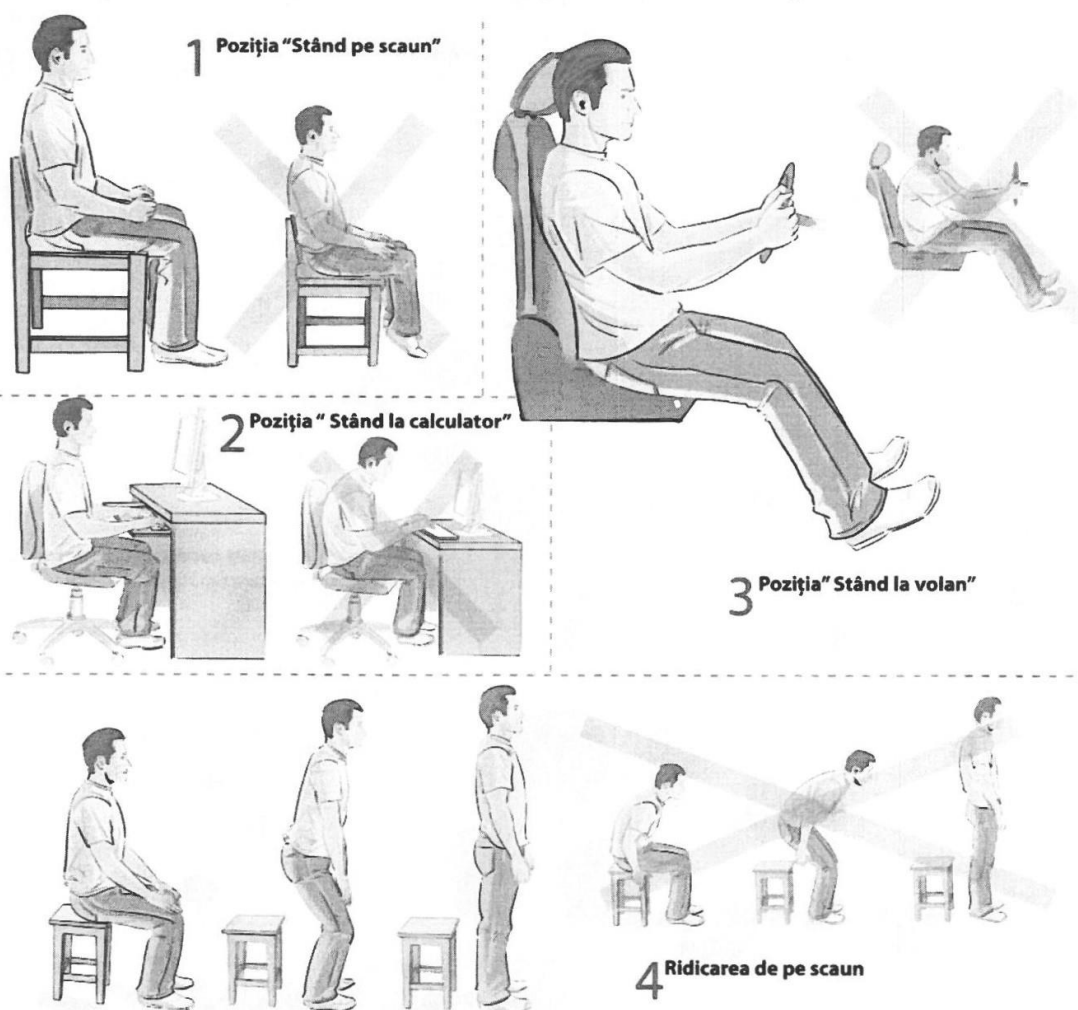
VITAMINE: din fructele si legumele permise

CONDIMENTE: sunt permise- otet , lamaie , foi de dafin (in general sunt premisearomatele) -interzise : picantele

SUPE: sunt permise -supe crème de legume, supe de fainoase, supe ed legume acrite culamaie

SOSURI: sunt permise cele preparate dieteticele de mancare vor fi preparate cat mai simplu, fara sare si grasimi- 4-5 mese/zi- in puseu acut (primele 48 ore) regimul va fli compus din orez ,pastefainoase, supe-crème de legume , piureuri preparate fara grasimi (din legume fierte, fructe- caracteristicile regimului : hipocaloric , hipoprotidic (hipopurinic) ,hipolipidic , normoglucidic , hiposodat , cu lichide in cantitate crescuta ,alcalinizant , bogat in reziduuri (fibre).

Protejarea coloanei în timpul activităților cotidiene

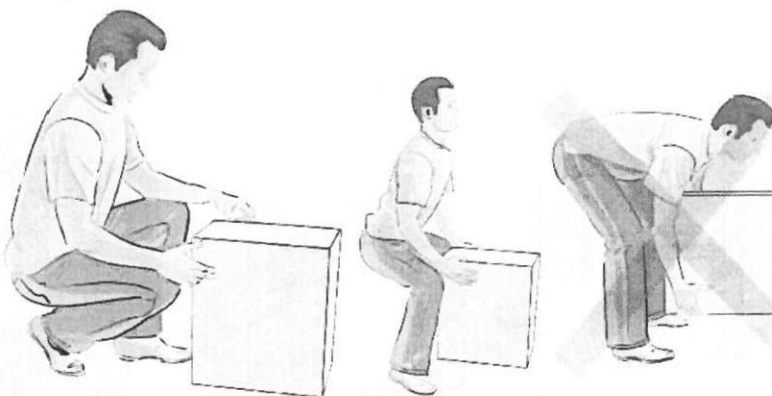


5 Poziția de lungă durată în picioare



Activități cotidiene

6 Ridicarea de greutate



7 Purtarea de greutate



8 Activități cu obiecte joase



9 Activități cotidiene care necesită aplecare (spălatul pe dinți)

