

המלצות תזונתיות לכלכלה דלת שומן:

תפריט דל שומן מומלץ במקרים שונים של מחלות במערכת העיכול לדוגמה דלקת בכיס המרה ודלקת בלבלב. כיס המרה משמש למאגר של מלחי מרה המופרשים מהכבד, לאחר אכילת מזון שומני כיס המרה מתכווץ ומשחרר את מיצי המרה. לעיתים נוצרות אבנים בכיס המרה שעלולות לחסום את כיס המרה ולגרום לדלקת. מומלץ לשמור על תפריט דל שומן לפי ההנחיות עד לבירור הסיבה והחלטה על המשך טיפול. חשוב לציין שהמלצות אלו אינן מומלצות לביצוע לאורך זמן ממושך, במקרים בהם יש להקפיד על תזונה דלת שומן לאורך זמן רצוי להתייעץ עם דיאטנית להתאמת תפריט אישי שיענה על צרכי הגוף לטווח ארוך.

<ul style="list-style-type: none"> • דגנים מלאים, קטניות, לחמים מחיטה מלאה, שיבולת שועל או שיפון מומלצים ביותר. • פסטה, אורז, פתיתים, קוסקוס, תפוח אדמה ובטטה אפויים או מבושלים במים. • להימנע ממוצרי מאפה עתירי מרגרינה וחמאה לדוגמה מזונות על בסיס בצק עלים ו/או בצק פריך, ג'חנון, מלאווח, קוראסון, בורקס או צ'יפס. 	<p>לחם, מאפים, ומיני דגנים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ללא הגבלה, (פרט לחולי סוכרת ושומנים בדם, שצריכים להיוועץ בדיאטנית) • להימנע מאכילת: חמאה, שמן, ומרגרינה מכל סוג חלבה, טחינה, מיונז, חמאת בוטנים, אבוקדו וממרחים המכילים מיונז ורטבים על בסיס שומן או מיונז, פיצוחים שונים, אגוזים ושקדים. 	<p>ירקות ופירות שומנים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מותרים בשרים דלי שומן כגון: הודו, עוף ללא עור, בקר מספרים 4-6 או 11-18. • להימנע מאכילת אברים פנימיים כגון: כבד, מוח, לבבות ועוד. • להימנע מאכילת נקניקיות ונקניקים, שניצלים מוכנים, קבב והמבורגר. 	<p>בשר</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מומלץ לאכול חלב ומוצריו הניגרים עד 1.5% שומן וגבינות עד 3% שומן. • להימנע ממוצרי חלב שמנים וגבינות קשות. 	<p>חלב ומוצריו</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ניתן לאכול חלבונים מבושלים – להימנע מאכילת חלמונים 	<p>ביצים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • מומלצים דגים דלי שומן לא מטוגנים כגון: בקלה, אלסקה, זהבון, מרלזזה, טונה, לוקוס, דקר, סול, אמנון, ורדון, ונסיכת הנילוס. • להימנע מדגים שאינם ברשימה, דגים מעושנים, משומרים בשמן ומסלטי דגים. 	<p>דגים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ניתן לאכול פופקורן ביתי ללא תוספת שמן, שהוכן במיקרוגל. • ניתן לאכול גלידות יוגורט דלות שומן או שרבטים. • ניתן לאכול ביגלה, עוגה בחושה פשוטה או פתי-בר. • להימנע מאכילת ממתקים על בסיס שוקולד. • להימנע מאכילת חטיפים (במבה, ביסלי, אפרופו, וכד'). 	<p>חטיפים וממתקים</p>
<ul style="list-style-type: none"> • שיטות בישול מומלצות: אידוי, אפייה בתנור, גריל, ומחבת טפלון. • להימנע מטיגון. 	<p>שונות</p>