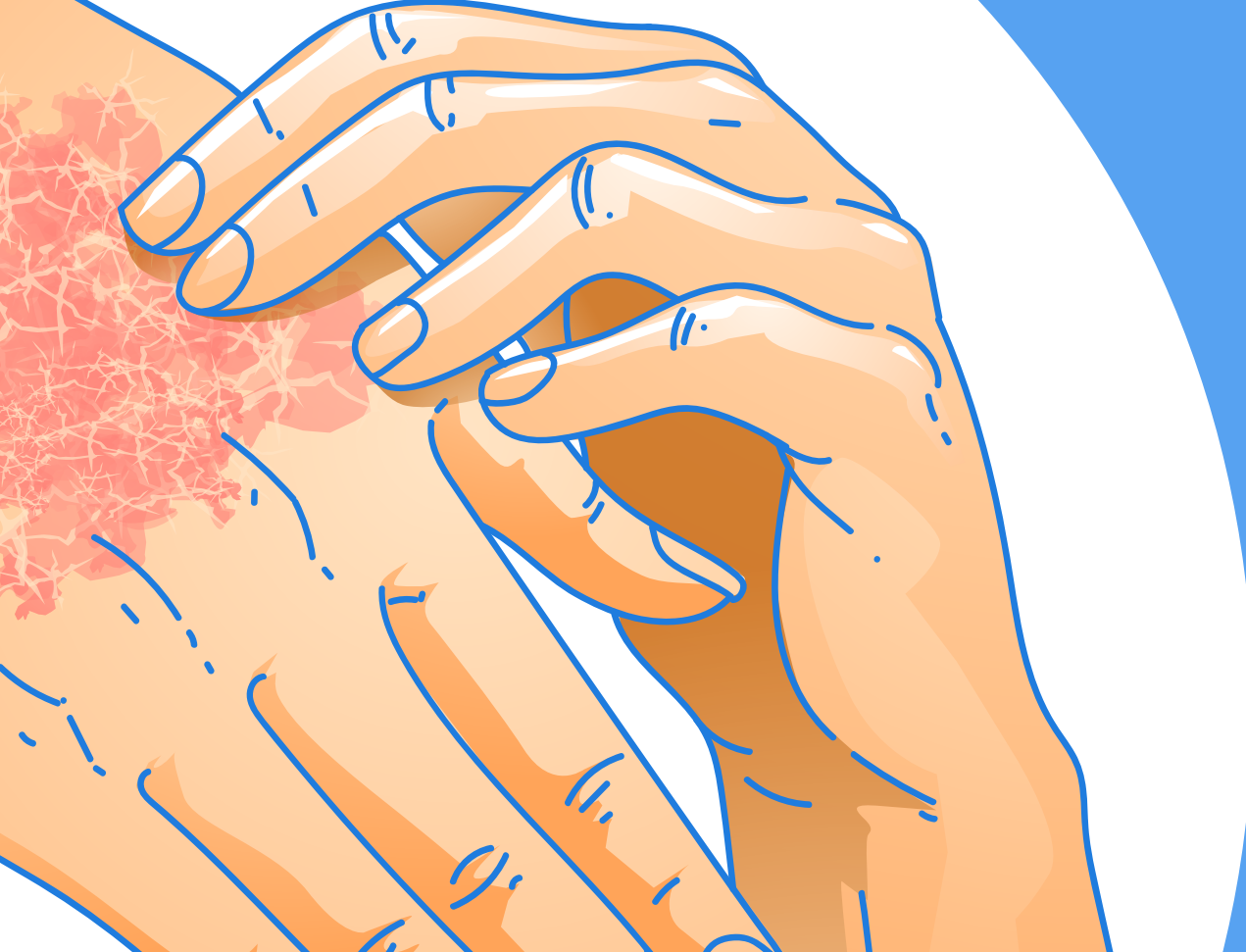




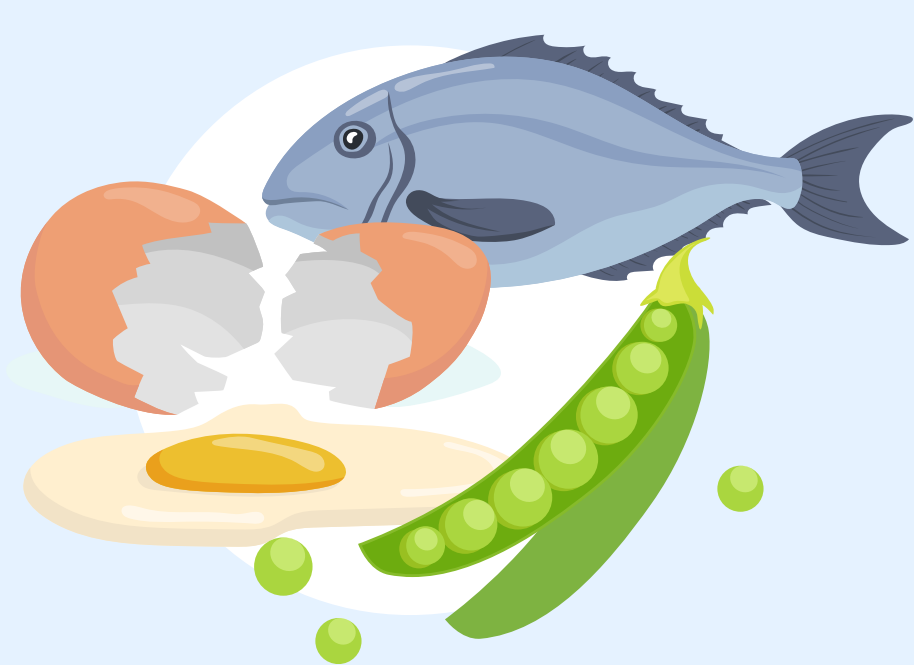
DIETA NA ŁUSZCZYCĘ

uPacjenta

Przy łuszczycy w Twojej diecie
nie powinno zabraknąć:



- warzyw i owoców
- pełnoziarnistych produktów zbożowych (płatków owsianych, otrębów, pełnoziarnistego pieczywa makaronów, brązowego ryżu, kaszy jęczmiennej lub gryczanej);
- kakao i gorzkiej czekolady



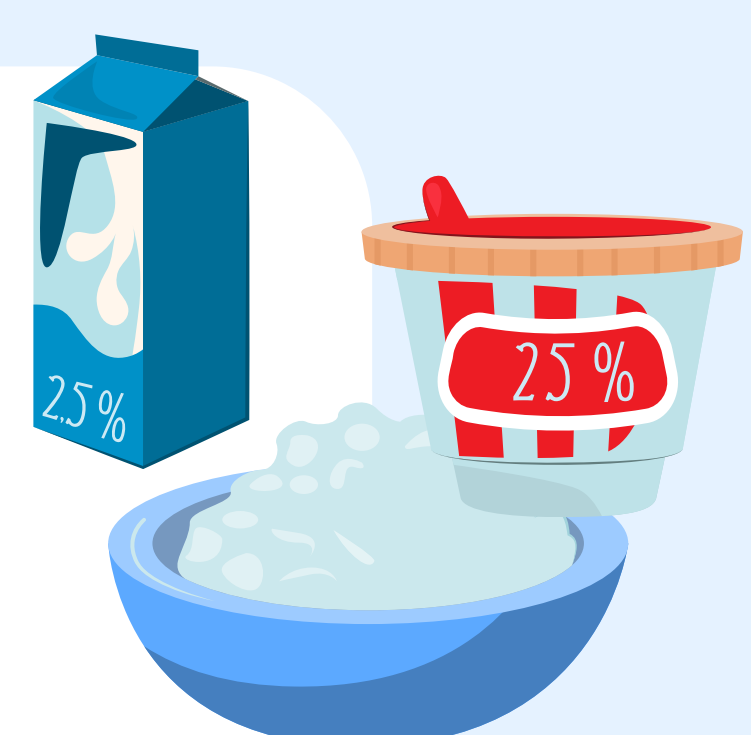
- roślin strączkowych
- tłustych ryb (łososia, tuńczyka, makreli, sardynek, śledzia)
- orzechów
- soi
- olei roślinnych
- jajek
- przypraw zastępujących sól

Zwróć uwagę, jak się czujesz po:



Nabiale

- jajkach
- mleku
- jogurtach
- serach



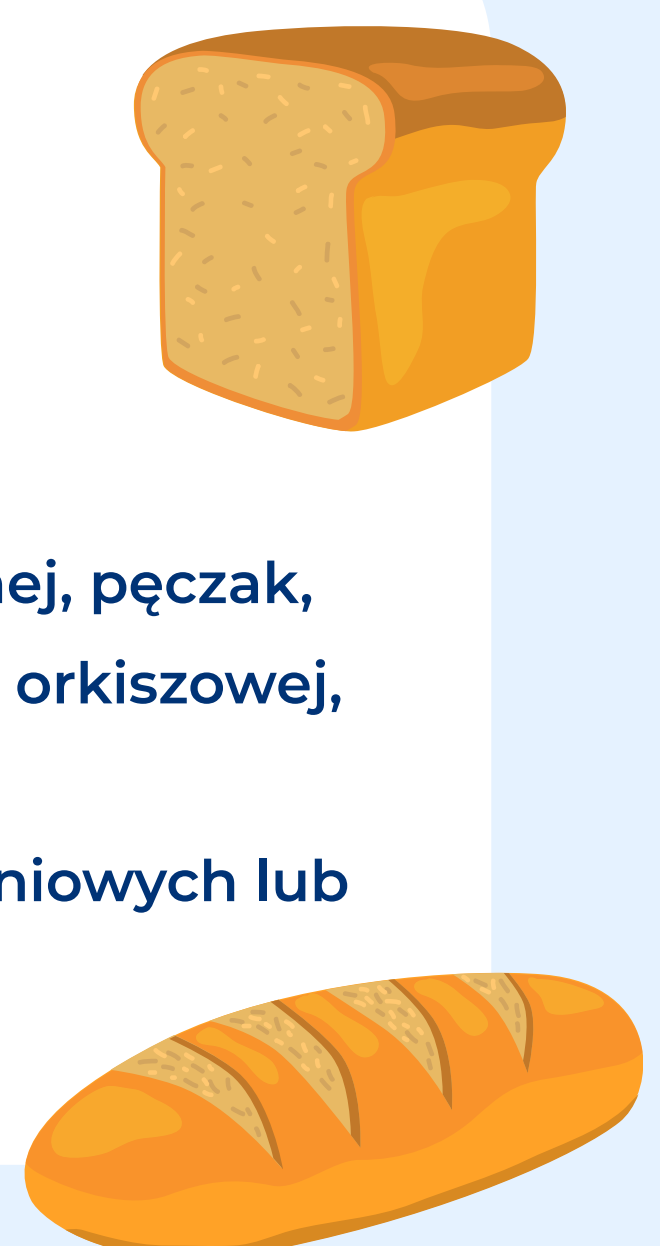
Tłuszczach nasyconych

- maśle
- smalcu
- oleju kokosowym
- oleju palmowym (margarynie)
- mleku
- serach
- śmietanie
- podrobach



Glutenie

- pieczywie
- ryżu
- makaronie
- ciastach
- kaszy jęczmiennej, pęczak, kuskus, mannej, orkiszowej, bulgur,
- płatkach śniadaniowych lub owsianych

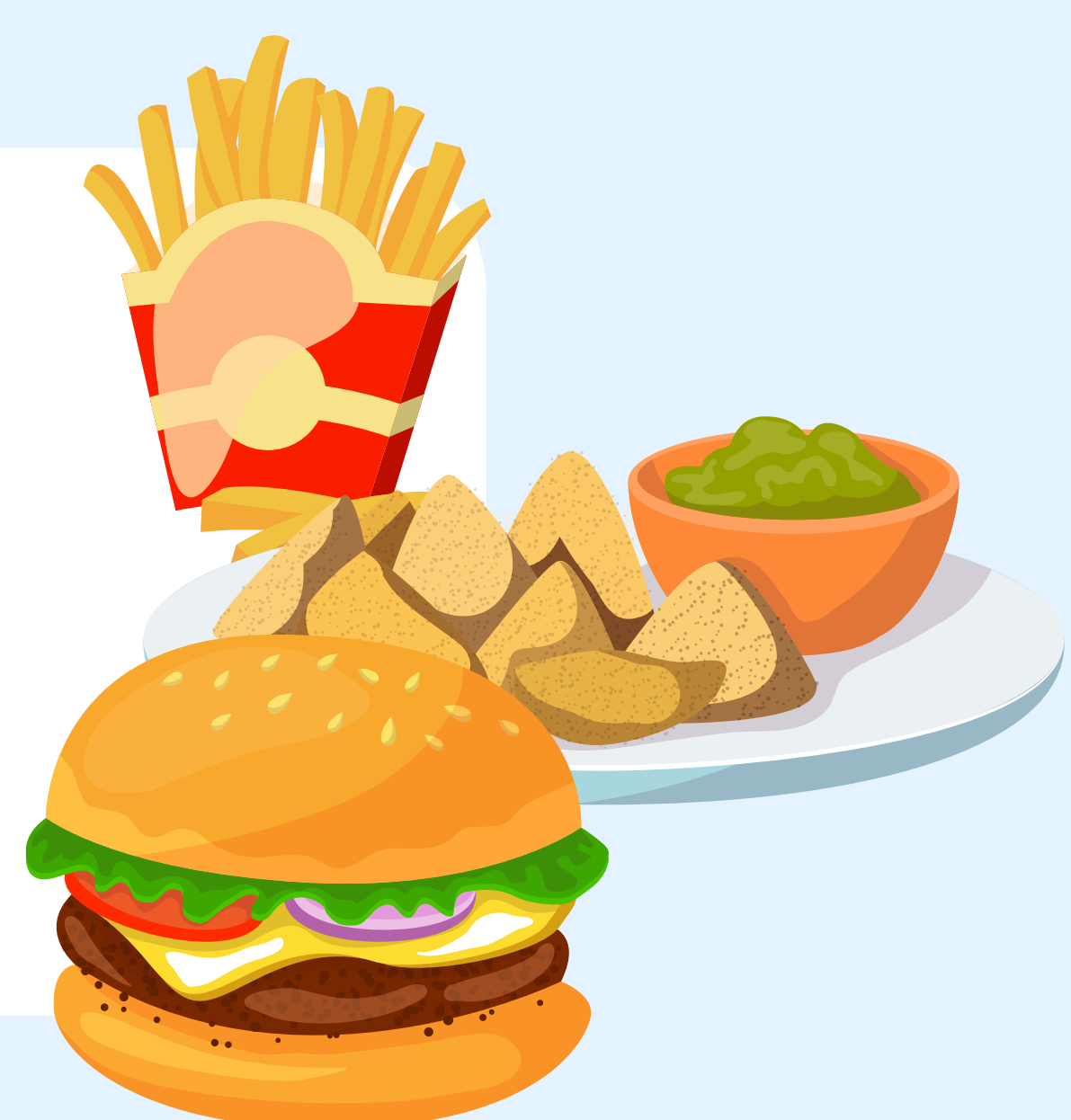


Jeśli po którymś z produktów
zauważysz nasilenie choroby,
ogranicz jego spożycie i skonsultuj
się z lekarzem!



Unikaj!

alkoholu
fast foodów
słodczy
słonych przekąsek
czerwonego mięsa



Nie zapominaj też o aktywności fizycznej!
W tygodniu powinieneś(-aś) poświęcić
na ruch minimum 1,5 godziny!



uPacjenta