



SPITALUL UNIVERSITAR DE URGENTA BUCURESTI

Splaiul Independentei 169, sector 5, Bucuresti, 050098
Tel: (+4) 021.318.0522; (+4) 021.8104 / Fax: (+4) 021.318.0554
www.suub.ro; e-mail: secretariat@suub.ro



In perioada Pastelui numarul persoanelor care se adreseaza camerelor de garda se poate dubla fata de alte perioade ale anului si pentru a evita aceasta situatie se recomanda ca introducerea alimentelor traditionale sa se faca gradat in special in cazul persoanelor care au tinut post sau care au deja o patologie digestiva , cardio-vasculara sau metabolica.

Alimentele pe baza de miel trebuie consummate moderat ,consumul in exces suprasolicita pancreasul si vezica biliară ,creste nivelul acidului uric si poate precipita un atac de guta sau pancreatita acuta .Carnea de miel va fi prelucrata dietetic (la cuptor sau fiarta), in nici un caz p rajita si trebuie asociata cu foarte multe legume de sezon,in special legume verzi sub forma de salata sau sote(salata verde ,broccoli ,spanac , stevie).Asocierea orezului ,cartofului ,pastelor sau leguminoaselor vor ingreuna digestia.

Drobul ar trebui sa contine cel mult 2/3 organe si restul legume verzi si trebuie consumat ca fel principal , in niciun caz gustare.

Consumul de oua trebuie limitat la cel mult 2 oua pe zi ideoarece cele mai multe preparate de Paste contin oua.

Cozonacul si pasca nu se consuma la masa ,este indicat sa fie consumate in limita unei portii la cel putin 2 ore de la masa .Consumate in cantitati mici pot reprezenta gustarile dintre mese.

In perioada Pastelui, cu exceptia alimentelor traditionale , se va evita consumul altor alimente greu digerabile (mezeluri,carnati,branzeturi grase , smantana , salata boeuf,salata de icre, maioneza , oleaginoase)crescand consumul legumelor si fructelor.

Concomitent cu evitarea exceselor alimentare , se va limita si consumul de alcool la maxim o portie /zi pentru femei si 2 portii/zi pt barbati (1 portie= 125 ml vin sau 50 ml tarie). Intre mese este benefica hidratarea corespunzatoare si cat mai multa miscare.

In functie de patologia fiecarei persoane se vor face restrictii suplimentare.

- Pacientii cu istoric de pancreatita- nu au voie sa consume alcool, iar preparatele vor fi prelucrate doar dietetic.
- Pacientii cu HTA,Boli Cardio Vasculare vor evita alimentele sarate.
- Pacientii cu DIABET ZAHARAT nu vor consuma alimente cu zahar.

Se recomanda ca produsele sa fie achizitionate de la comercianti autorizati care pot certifica controlul sanitari-veterinar al alimentelor.

Biroul de presa
Va dorim Sarbatori Pascale cu liniște și multă sănătate!