

## **Dieta zalecana w chorobach mięśni**

Lekarze zalecają dietę lekkostrawną z dodatkiem witamin: A, C i E.

Z diety należy wyłączyć tłuszcze zwierzęce nasycone (smalec), ostre przyprawy.

Należy ograniczyć: cukier, słodycze, potrawy mączne (kluski, makarony itp.).

Zalecane jest:

- Pieczywo ciemne gruboziarniste (chleb sojowy, słonecznikowy lub podobne),
- Twaróg - codziennie,
- Mięso chude, najlepiej gotowane lub duszone, rzadziej smażone na oleju,
- Ryby chude (dorsz, kergulena, mintaj) najlepiej gotowane lub duszone, pieczone, rzadziej smażone - korzystnie 3 razy w tygodniu,
- Kiełki pszenicy jako dodatek do surówek,
- Sok z marchwi (jeżeli dostępna jest marchew z gleby nie nawożonej nawozami sztucznymi),
- Owoce: jabłka ze skórką, banany, pomarańcze, truskawki,
- Miód do słodzenia napojów zamiast cukru.

Dieta taka nie spowoduje przyrostu wagi ciała. Dostarczy odpowiednią ilość białka, uzupełni ilość karnityny (ryby), dostarczy w sposób naturalny witaminy (wit. E w kiełkach pszenicy, wit. A w soku z marchwi, wit. C w owocach) oraz potas (banany).