

Ospedale Evangelico Internazionale - Genova

Ente Ecclesiastico Civilmente Riconosciuto

Corso Solferino, 1A 16122 Genova - Telefono: 010/55221

» Dietologia - Ambulatorio

Medici

Dott.ssa Annalisa **Bressani**

Dott. Giuseppe **Daino**

Telefono: 010/5522.345

Consigli utili:

- [Regole comportamentali per ridurre il sovrappeso. \[http://www.oeige.com/medicina/dietologia-ambulatorio.html#sovrappeso\]](http://www.oeige.com/medicina/dietologia-ambulatorio.html#sovrappeso)
- [Strategie per ridurre l'introduzione di cibo \[dietologia-strategie.html#strategie\]](#).
- [Strategie per aumentare il consumo calorico \[http://www.oeige.com/medicina/dietologia-strategie-consumo.html#consumo\]](http://www.oeige.com/medicina/dietologia-strategie-consumo.html#consumo).
- [Norme dietetiche da osservare in caso di ipercolesterolemia \[http://www.oeige.com/medicina/norme-ipercolesterolemia.html#ipercolesterolemia\]](http://www.oeige.com/medicina/norme-ipercolesterolemia.html#ipercolesterolemia).
- [Linee Guida per pazienti affetti da Ipertrigliceridemia, Iperglicemia, Sindrome Metabolica.](#)

» Orari dell'Ambulatorio

Martedì e Giovedì

Ore 8.30 - 13.00

» Linee Guida per pazienti affetti da Ipertrigliceridemia, Iperglicemia, Sindrome Metabolica

ALIMENTI DA EVITARE

- Prodotti contenenti glucosio (destrosio o zucchero d'uva), maltosio, saccarosio (zucchero comune), zucchero invertito.
- Miele, zucchero, caramelle, mentine, gomme da masticare (anche senza zucchero), marmellata.
- Creme, cioccolato, budini, gelati e dolci in genere.
- Bevande zuccherate come aranciata (anche quell'amara), cola, acqua tonica, gassosa, cedrata, tè freddo.
- Succhi di frutta (anche quelli senza zucchero!).
- Panini dolci, pancarrè confezionato, fette biscottate, crackers, grissini, pane preparato con farina di mais.
- Mais (granoturco) e derivati: fiocchi (corn flakes), polenta, pop-corn, purea di patate.
- Birra anche quell'analcolica, vini dolci, come moscato, spumante dolce, lambrusco, freisa.
- Liquori dolci come marsala, porto ecc. aperitivi.
- Frutta candita, frutta sciroppata, mostarda di frutta gelatine di frutta.
- Uva, fichi, kaki, banane, datteri, fichi secchi, uva passa, castagne.

- Yogurt alla frutta

ALIMENTI CONSENTITI

- In quantità limitata Frutta: pompelmo, anguria, fragole, mele (preferire le grannysmith), pere, pesche, arance).
- Pane bianco, riso. Le patate (massimo due volte alla settimana).
- Se concesso vino rosso secco (max un bicchiere), al posto della frutta.

ALIMENTI CONSIGLIATI

- Latte, yogurt senza frutta, pasta integrale, riso integrale, pane integrale, pane di segale, grano saraceno, ceci, lenticchie, fagioli, soia.
- Tutti gli ortaggi tranne rape rosse, zucca, carote.



[Scarica la versione stampabile](#)

Ospedale Evangelico Internazionale - Sede: Corso Solferino 1/A Genova
Sede Legale: Salita Superiore San Rocchino, 31/A 16122 - Genova **Telefono:** 010/55221
Cod. Fisc. Part. I.V.A.: 00656740107
[Webdesign Laura Norese \[http://www.ideasiti.com\]](http://www.ideasiti.com)