

A diéta kifejezésen tévesen többnyire fogyókúrát értünk, pedig gyógyító étrendet jelent, aminek jellemzője bizonyos tápanyagok teljes tiltása vagy korlátozott fogyasztása, illetve esetenként éppen fokozott bevitele. Például sószegény, energiaszegény, koleszterinszegény, lisztmentes vagy épp rostdús étrend attól függően, hogy mire van szükség. Sok betegség gyógyításához ugyanis szorosan hozzátartozik a táplálkozással történő kezelés, azaz a diéta, sőt, egyes esetekben a gyógyuláshoz az étrend megváltoztatása önmagában is elegendő!