



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

**DIETA ŁATWOSTRAWNA****WSKAZANIE DIETY**

- w stanach zapalnych żołądka i jelit
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym
- w zaburzeniach krążenia płucnego /zawał/
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- dla osób w wieku podeszłym

**ZALECENIA OGÓLNE**

- Dieta łatwo strawna zapewnia dostarczenie kalorii i składników pokarmowych, podobnie jak dieta podstawowa. Różni się jednak doбором produktów i sposobem przyrządzania potraw.

**SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW**

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie i na parze, duszenie i pieczenie bez dodatku tłuszczu, podprawienie potraw zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu, tłuszcze w postaci niezmienionej termicznie należy dodać do gotowych potraw.

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS****I śniadanie:** Pieczywo pszenne czerstwe z masłem, chuda szynka, sałata zielona, kawa z mlekiem**II śniadanie:** Bułka pszenna z twarogiem, napój owocowo-warzywny**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem, pieczeń wołowa w folii, ziemniaki, buraki gotowane, kompot**Podwieczorek:** Galaretka owocowa, biszkopty**Kolacja:** Pieczywo pszenne czerstwe z masłem, jajecznica na parze, sałatka z selera i jabłka, herbata**ALERGENY**

- |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zboża zawierające gluten</li> <li>• skorupiaki</li> <li>• jaja</li> <li>• ryby</li> <li>• orzeszki ziemne</li> <li>• soja i wyroby</li> <li>• mleko i wyroby</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce łupinowe</li> <li>• musztarda i wyroby</li> <li>• sezam i wyroby</li> <li>• seler i wyroby</li> <li>• łubin i wyroby</li> <li>• mięczaki i wyroby</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE**

| <b>PRODUKTY I POTRAWY</b>          | <b>ZALECANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PRZECIWWSKAZANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NAPOJE</b>                      | Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka zalecane w ograniczonych ilościach | Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola                                                                                                                                                                 |
| <b>PIECZYWO</b>                    | Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami                                                                                                                                                                                       |
| <b>DODATKI DO PIECZYWA</b>         | Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu                                                                                                                                                                                 | Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”                                                                                                                              |
| <b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>          | Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną                                                                                      | Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy                                                                         |
| <b>DODATKI DO ZUP</b>              | Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe                                                                                                                                                                              | Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo                                                                                                                                                                       |
| <b>MIEŚO DRÓB RYBY</b>             | Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki                                                                | Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone                                                                                                         |
| <b>POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE</b> | Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe                                                                                                                                                                                                 | Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokietki oraz bigos, fasolka po bretońsku                                                                                                                                            |
| <b>TŁUSZCZE</b>                    | Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło                                                                                                                                                                              | Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>WARZYWA</b>                     | Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki, ziemniaki: gotowane i pieczone                                                  | Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone ziemniaki: smażone z tłuszczem, frytki, krążki |
| <b>OWOCE</b>                       | Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane                                                                                                                           | Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DESERY</b>                      | Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe                                                                                                                                                                          | Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy                                                                                                                                                         |
| <b>PRZYPRAWY</b>                   | Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa                                                                                                                                                                                      | Ostre: ocet, pieprz, papryka, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatołowa, gorczyca                                                                                                                                                   |