



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA ŁATWOSTRAWNA BEZ MLEKA**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 dowóz 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 jogurtu, tłuszcze w postaci niezmienionej termicznie należy dodać do gotowych potraw.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Herbata, pieczywo pszenne czerstwe z masłem, chuda szynka, sałata zielona, pomidor bez skóry

II śniadanie: Bułka pszenna z pastą z jarzyn gotowanych i pietruszką zieloną, napój owocowy

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

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowe, warzywne, wody niegazowane *fermentowane produkty mleczne według indywidualnej tolerancji	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola. Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka zalecane w ograniczonych ilościach
PIECZYWO	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami. Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami. Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg*, serek homogenizowany*, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu * jeśli pacjent toleruje	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosół, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
DODATKI DO ZUP	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
MIEŚO DRÓB RYBY	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
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	Smalec, słonina, boczec, łój, margaryny twarde
WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	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
OWOCE	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
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca