

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu</p> <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIAMI<br/>SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIA<br/>SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| WSKAZANIE DIETY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• w nadmiernej pobudliwości jelita grubego</li> <li>• w nowotworach przewodu pokarmowego</li> <li>• w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych</li> <li>• dla osób w wieku podeszłym</li> <li>• w stanach zapalnych żołądka i jelit</li> </ul>                                |                                                                                                                                                                                                             |
| ZALECENIA OGÓLNE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Dieta ma na celu dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, rozcieńczenie lub zneutralizowanie soku żołądkowego bądź ograniczenie jego wydzielania, nie drażnienie mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.</p> |                                                                                                                                                                                                             |
| SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                             |
| <p>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.</p>                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
| PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>I śniadanie:</b> Słaba herbata, bułka pszenna z masłem, chuda szynka, sałata zielona                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II śniadanie:</b> kisiel z jabłkiem                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad:</b> Zupa ryżowa, pieczeń wołowa w folii, ziemniaki, buraki gotowane, kompot                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Podwieczorek:</b> Jogurt, biszkopty                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kolacja:</b> Bułka pszenna z masłem, jajecznica na parze, roszponka, kawa z mlekiem                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
| 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, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane                                                                                                                                                            | płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys                                                                                                                                                          |
| <b>PIECZYWO</b>                    | pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe                                                                                                                                                                                                                                           | wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DODATKI DO PIECZYWA</b>         | masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu                                                                                                                                                                                                                      | tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo                                                                                                                                                          |
| <b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>          | rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i leka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe | tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy                 |
| <b>DODATKI DO ZUP</b>              | bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree                                                                                                                                                                                     | grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo                                                                                                                                                                                      |
| <b>MIEŚO DRÓB RYBY</b>             | chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki                                                                                                                                    | tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone                                                                                                            |
| <b>POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE</b> | budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie                                                                                                                                                                                                            | wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku                                                                                                                                                                                    |
| <b>TŁUSZCZE</b>                    | dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy oliwa z oliwek                                                                                                                                                                                                                 | smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>WARZYWA</b>                     | młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem Ziemniaki: gotowane, w postaci puree                                                                                                                                         | warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, salatkę z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone<br>Ziemniaki: smażone z tłuszczem: frytki, krążki |
| <b>OWOCE</b>                       | dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem                                                           | czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane                                                                                                                                                                                                              |
| <b>DESERY</b>                      | kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone                                                                                                                                                                                     | torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym                                                                                                                                                          |
| <b>PRZYPRAWY</b>                   | bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon                                                                                                                                                                                                                                         | ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy                                                                                                                                                                                                  |

