

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIAMI SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIA SOKU ŻOŁĄDKOWEGO BEZ MLEKA
---	--

WSKAZANIE DIETY	
• w nadmiernej pobudliwości jelita grubego • w stanach zapalnych żołądka i jelit • w nowotworach przewodu pokarmowego • w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych • dla osób w wieku podeszłym	
ZALECENIA OGÓLNE	
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.	
SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA 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: Słaba herbata, bułka pszenna z masłem, chuda szynka, sałata zielona	
II śniadanie: Kisiel z jabłkiem	
Obiad: Zupa ryżowa, indyk w sosie jarzynowym, ziemniaki, buraki gotowane, kompot	
Kolacja: Bułka pszenna z masłem, jajecznica na parze, rosół, słaba herbata	
ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• 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, soki, napoje owocowe, warzywne, wody niegazowane *fermentowane produkty mleczne według indywidualnej tolerancji	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, mleko, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem
PIECZYWO	Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, biszkopy, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, twaróg*, serek homogenizowany*, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu *jeśli pacjent toleruje	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawiesiną z mąki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką* – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe / *jeśli pacjent toleruje	Mleczne, 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
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	rube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
MIĘSO DRÓB RYBY	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
POTRAWY PÓLMIĘSNE I JARSKIE	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
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: masło, śmietanka*, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy oliwa z oliwek / *jeśli pacjent toleruje	smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, 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 Ziemniaki: smażone z tłuszczem: frytki, krążki
OWOCE	Dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
DESERY	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, desery mało słodzone	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, budynie i kisiele mleczne, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
PRZYPRAWY	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele ang, liść laurowy

