



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA KLEIKOWA

WSKAZANIE DIETY

- Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach:
 - przewodu pokarmowego,
 - wątroby, trzustki,
 - pęcherzyka żółciowego,
 - nerek,
 - chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych.
- Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.
- Dieta kleikowa **może być stosowana 1 -3 dni**, ponieważ jest dietą нефизjologiczną.
- Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu.

• ZALECENIA OGÓLNE

- Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki na bazie:
 - ryżu, kaszy manny, kaszy jęczmiennej czy płatków owsianych.
- Do diety kleikowej dodaje się także namoczone sucharki, czerstwą bułkę czy gorzką herbatę.
- Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owocowych i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych (kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (rumianek).
- Przy wyborze kaszy do kleiku należy kierować się przypadkiem chorobowym oraz towarzyszącymi objawami.
- Ryż wykazuje działanie zapierające, kasza jęczmienna i mąka – delikatnie wzdymająco, natomiast płatki owsiane – rozwalniająco.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW

Gotowanie w wodzie, na parze. Sporządzając kleik przyjmuje się na jedną porcję 40 – 50 g kaszy. Kaszę po opłukaniu należy wsypać do zimnej wody i gotować, np.

- jęczmienną 3 godziny,
- płatki owsiane 1 godziną,
- kaszę mannę pół godziny,
- ryż 2 godziny,
- płatki ryżowe 15-20 min.,
- mąkę ryżową i pszenną 5 min.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: kleik na ryżu, herbata gorzka, suchary

II śniadanie: herbata gorzka, sucharki

Obiad: kleik z kaszy jęczmiennej, herbata gorzka, suchary

Podwieczorek: kleik z kaszy manny, herbata gorzka, suchary

Kolacja: kleik z płatków owsianych, gorzka herbata, sucharki

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 |
|--|---|