



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**WSKAZANIE DIETY**

- dla osób wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- w rozległych oparzeniach
- w okresie rekonwalescencji po przebytych chorobach
- dla osób po operacjach ortopedycznych

ZALECENIA OGÓLNE

- Dieta wysokobiałkowa polega na zwiększonej podaży białka w stosunku do norm.
- Dieta powinna być stosowana zwłaszcza u pacjentów wyniszczonych, niedożywionych.
- Celem diety jest dostarczenie białka do 1,2-2 g/kg masy ciała. 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak mleko, twaróg, chude mięsa.
- Należy unikać pokarmów wzdymających, ostro przyprawionych, używek.
- Posiłki podawać w mniejszych ilościach 4-5 razy dziennie.
- W każdym posiłku powinny być produkty bogate w białko/mięso, wędliny, twaróg, jogurty itp.
- Zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki np. Nutridrink lub Nutramil Complex.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- Potrawy przyrządza się metodą gotowania, gotowanie na parze, pieczenia i duszenia.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS**I śniadanie:** Kasza manna na mleku, pieczywo pszenne z masłem, pasta z ryby i sera białego, sałata masłowa, herbata z aronii**II śniadanie:** Bułka wrocławska z wędliną, pomidor, napój owocowy**Obiad:** Barszcz z botwinką i bułką, bitki wołowe duszone w pomidorach, ziemniaki z koperkiem, sałata zielona z jogurtem, kompot**Podwieczorek:** Krem z bananów i serka homogenizowanego**Kolacja:** Galaretka z kurczaka z warzywami, bułka wrocławska, herbata z cytryną**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	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste
PIECZYWO	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy
ZUPY I SOSY GORĄCE	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła sosy łagodne ze słodką śmietanką	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem Chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy
MIEŚO DRÓB RYBY	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z kasz, warzyw, makarony cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane
TŁUSZCZE	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie
WARZYWA	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek Ziemniaki: Gotowane, pieczone	Masło roślinne, margaryny miękkie
OWOCE	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (przeciery), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone, suszone śliwki)