

ZALECENIA ŻYWIENIOWE w DIECIE ŁATWO STRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**DIETA STOSOWANA w:**

zapaleniu i kamicy woreczka żółciowego,
zapaleniu trzustki, zapaleniu wątroby,
marskości wątroby, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

**ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- **PAMIĘTAJ!** Posiłki należy spożywać w małych ilościach, regularnie, o umiarkowanej temperaturze, 5 razy dziennie co 3-4 godziny.
- Dietę należy stosować przez około 1 miesiąc po zabiegach operacyjnych, po tym czasie należy stopniowo wracać do żywienia normalnego.
- Należy zwiększyć ilość produktów zawierających witaminę C, ma ona właściwości przeciwzapalne.
- Należy unikać tłuszczów zwierzęcych (w tym masła i żółtka jaj) oraz tłustych ryb z uwagi na wysoką zawartość cholesterolu, w zamian należy stosować oleje roślinne w ilościach do 20-30 g/ dobę.
- Unika się również produktów wysokobłonnikowych.
- Chorych na wrzodziejące zapalenie jelita grubego usuwamy z diety mleko i przetwory mleczne.
- Rezygnujemy z posiłków tłustych, ciężkich, typu fast-food, słonych i słodkich przekąsek.
- Po powrocie do zdrowia pamiętaj o wysiłku fizycznym.
- Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi
- Uśmiechnij się :) Śmiech to zdrowie :)

PRZYKŁAD JADŁOSPISU

ŚNIADANIE: kawa zbożowa z mlekiem (0,5% tłuszczu), bułeczka pszenna typu kajzerka posmarowana odrobiną margaryny miękkiej (lub bez), chudy twaróg, pieczone jabłko

2. ŚNIADANIE: pieczywo pszenne, powidła śliwkowe

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem, filet drobiowy (gotowany na parze) z sokiem z cytryny i koperkiem, ziemniaki purée (z mlekiem 0,5% tł.), buraczki oprószone mąką, sok jabłkowy

PODWIECZOREK: jogurt naturalny niskotłuszczowy z miodem (lub bez), mandarynka i/ lub winogrona bezpestkowe i/ lub banan

KOLACJA: herbata ziołowa lub owocowa, bułeczka pszenna typu kajzerka posmarowana odrobiną margaryny miękkiej (lub bez), polędwica drobiowa, sałata

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
PIECZYWO	Czerstwe, pszenne, jasne białe pieczywo, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, chrupkie, pszenne razowe, z dodatkiem ziaren słonecznika, soi, dyni, z otrębami; wyroby cukiernicze z dodatkiem tłuszczu (pączki, ciastka, ciasta z kremem), biszkopty na całych jajach
TŁUSZCZE	Zalecanie w umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, masło, oleje i oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg (w zależności od tolerancji przez pacjenta), chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso chude gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód, rzadko i w małych ilościach margaryna miękka	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, sery żółte i topione oraz pleśniowe każdego rodzaju, sery typu feta, sery typu fromage, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w dużych ilościach
WARZYWA	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, w mniejszych ilościach: szpinak, rabarbar, sałata, bardzo drobno starta marchewka, czarna rzodkiew Podawane w formie purée oprószone mąką, z wody – gotowane na parze lub w wodzie, podprawiane zawiesinami z mąki, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ZIEMNIAKI	Gotowane w formie purée z dodatkiem mleka, rzadziej gotowane podawane w całości oraz pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w formie przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane, rzadko kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane
NAPOJE	Wody niegazowane, mleko 0,5% tł., kefir i jogurt 0,5% tł., serwatka, kawa zbożowa lub herbata z mlekiem 0,5% tł., słaba herbata, herbaty owocowe i ziołowe, soki owocowo-warzywne, mleczno-owocowe, warzywno-mleczne	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko i napoje mleczne oraz mleczne fermentowane pełnotłuste, wody gazowane, coca-cola, pepsy
ZUPY I SOSY	Delikatne wywary warzywne, krupniki, ziemniaczane, owocowe, mleczne (mleko 0,5% tł.), zaprawiane mąką i mlekiem odtłuszczonym	Tłuste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, z kwaśną śmietaną, pikantne, z kapusty słodkiej i kiszonej, roślin strączkowych: grochowe, fasolowe, cebuli, porów, czosnku, zupy w proszku, rosoly, buliony, z zasmażką
DODATKI DO ZUP	Bułki, grzanki, lane ciasto na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, makaron nitki bez jaj, kasza manna, jęczmienna, ryż	Grube kasze, kluski kładzione, groch, fasola, soczewica, cieciora, groszek, jaja gotowane na twardo, makarony domowe, makarony jajeczne
MIEŚSO	Chude: cielęcina, drób, królik Chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg, okoń flądra Gotowane, pieczone w folii lub pergaminie, duszone bez tłuszczu	Tłuste: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, baranina Tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, nototenia, halibut, pikling, szproty Marynowane, wędzone, smażone, pieczone

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
DESERY	Galaretki, kisiele, mus z pieczonych jabłek, budynie mleczne na mleku 0,5% tł., desery mało słodzone, bezy, suflety	Torty, ciasta z kremem, bitą śmietaną, czekoladą, orzechami, batony, chałwy, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, estragon, bazylika, tymianek, papryka słodka, kminek, sól w małych ilościach	Ocet, pieprz, chili, papryka ostra, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca