

**W Szpitalu w Dębnie im. Świętej Matki z Kalkuty Sp. z o.o. obowiązują następujące rodzaje diet:**

1. Dieta podstawowa,
2. Dieta łatwostrawna (ubogoresztkowa),
3. Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji:
  - a. papkowata
  - b. płynna
  - c. płynna wzmocniona do żywienia przez zgłąbnik
4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu,
5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego,
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
7. Dieta bogatobiałkowa
8. Dieta wysokobiałkowa,
9. Dieta niskobiałkowa,
10. Diety specjalistyczne:
  - a. bezmleczna / bez laktozy
  - b. bezglutenowa
11. Diety indywidualne, stosowane na zlecenie lekarza np. diety w alergiach, diety w leczeniu chorób powstałych na tle niedoborów pokarmowych.

W każdym opisie podano:

1. Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki.
2. Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych.
3. Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety: dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz.
4. Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom: pielęgniarka oddziału.
5. Wskazania do stosowania diety.

## Spis treści

1. Dieta podstawowa
2. Dieta łatwostrawna (ubogoresztkowa)
3. Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji (papkowata, płynna, płynna wzmocniona),
4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu,
5. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego,
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów,
7. Dieta bogatoresztkowa,
8. Dieta wysokobiałkowa,
9. Dieta niskobiałkowa,
10. Diety specjalistyczne: bezglutenowa, bezmleczna,
11. Diety indywidualne, stosowane na zlecenie lekarza np. diety w alergiach i nietolerancjach, diety w leczeniu chorób powstałych na tle niedoborów pokarmowych,

Niniejszy dokument jest dokumentem Szpitala w Dębnie  
Żadna część nie może być zmieniana i kopiowana bez zgody Pełnomocnika ds. Jakości.

Na podstawie wymagań Ośrodka Akredytacji Centrum Monitorowania Jakości  
w Szpitalu w Dębnie zostały opracowane diety mające zastosowanie w żywieniu  
hospitalizowanych pacjentów.

## **1. DIETA PODSTAWOWA**

### **1.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta podstawowa (normalna, ogólna) charakteryzuje się racjonalnym, prawidłowym żywieniem, opartym o zasady zdrowego żywienia. Pokrywa zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

W żywieniu podstawowym nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych.

Zaleca się spożywać 4-5 posiłków na dobę w regularnych odstępach czasu.

W diecie uwzględnia się różne techniki przygotowania potraw. Ograniczeniu podlegają potrawy smażone.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 15%

**Tłuszcze nie więcej niż 30%** w tym tłuszcze nasycone nie więcej niż 10%

**Węglowodany 50-55%** w tym cukry proste nie więcej niż 10%

**Błonnik pokarmowy 20-40g**

**Sól <5g**

**Owoce i warzywa >400g**

### **1.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:**

Dozwolone są wszystkie produkty i potrawy. Zaleca się różnorodność produktów w diecie, aby zapewnić organizmowi niezbędne składniki odżywcze.

Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych, np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin, tłustego mięsa, oraz produktów wzdymających, np. grochu i fasoli- zwłaszcza dla pacjentów o małej aktywności fizycznej. Ograniczyć należy tłuszcze cukiernicze (pączki, eklerki, cisto francuskie) oraz nadmierne spożycie cukru i soli.

### **1.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **1.4. Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **1.5. Wskazania do stosowania diety:**

Dieta podstawowa wskazana jest dla osób zdrowych, a także chorych przebywających na leczeniu w szpitalu, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego.

## **2. DIETA ŁATWOSTRAWNA (ubogoresztkowa)**

### **2.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta powinna ograniczać produkty i potrawy ciężko strawne. Podstawą tej diety jest ograniczenie a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

Zalecana obróbka kulinarna: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, podduszanie bez obsmażania, rozdrabnianie, blendowanie, przecieranie, miksowanie.

Produkty stosowane przy sporządzaniu potraw w diecie łatwostrawnej powinny być bardzo świeże i dobrej jakości.

Pokarmy powinny być dobrze ugotowane, miękkie, smaczne, niezbyt słodkie, mało słone, nie kwaśne i nie ostre. Posiłki powinny być ciekawie zestawione, o apetycznym wyglądzie, przyprawione dozwolonymi w diecie łagodnymi przyprawami.

W diecie łatwostrawnej należy zmniejszyć podaż błonnik pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie.

Błonnik można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez:

- Dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców (bez skóry i pestek),
- Obieranie,
- Gotowanie,
- Przecieranie przez sito i miksowanie produktów,
- Podawanie przecierów i soków,
- Stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych

Należy dbać o częste spożywanie posiłków w małych objętościach, najlepiej 5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 15-20%

**Tłuszcze nie więcej niż 30%** w tym tłuszcze nasycone nie więcej niż 10%

**Węglowodany 55%** w tym cukry proste nie więcej niż 10%

**Błonnik pokarmowy < 25g-** przy czym w diecie ubogoresztkowej nawet poniżej 15g

**Sól <5g**

## 2.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PIECZYWO</b>	
PIECZYWO PSZENNE, CZERSTWE- zasada „dziś kupuję-jutro jem”, BISZKOPTY, SUCHARKI, WAFLE bez dodatków	PIECZYWO ŚWIEŻE, RAZOWE, ŻYTNIE NA ZAKWASIE, Z ZIARNAMI, PIECZYWO CHRUPKIE,
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
DROBNE KASZE (MANNA, JĘCZMIENNA, KUSKUS, JAGLANA, BULGUR), PSZENNE DROBNE MAKARONY, BIAŁY RYŻ  LANE KLUSKI, PIEROGI, ZACIERKI, KLEIKI, PRZECIERY,	GRUBE KASZE, BRAŹOWE RYŻE, PEŁNOZIARNISTE MAKARONY, OTRĘBY
<b>NABIAŁ</b>	
CHUDE MLEKO (0,5-1,5%), KEFIRY NATURALNE, JOGURTY NATURALNE, TWAROGI CHUDE, SERKI GRANI, CHUDE SERKI WIEJSKIE,	KWASZONE PRZETWORY MLECZNE, TŁUSTE ŚMIETANY, SERY TOPIONE, TYPU „FETA”, SERY ŻÓLTE, SERY PLEŚNIOWE, PRZETWORZONE „GOTOWE” SERKI SMAKOWE/KANAPKOWE, KOLOROWE (dosładzane) JOGURTY, DESERY MLECZNE
<b>RYBY</b>	
RYBY CHUDE (DORSZ, MORSZCZUK, MINTAJ, SANDACZ, SOLA)	RYBY TŁUSTE (ŁOSOŚ, ŚLEDŹ, WĘGORZ, HALIBUT, KARP, MAKRELA), WĘDZONE RYBY, KONSERWY RYBNE, SUROWE RYBY,
<b>WĘDLINY I WYROBY MIĘSNE</b>	
CHUDE WĘDLINY DROBIOWE I CIEŁĘCE, PARÓWKI DROBIOWE/CIEŁĘCE,	TŁUSTE I WĘDZONE WYROBY MIĘSNE, KONSERWY MIĘSNE, PASZTETY, MIELONKI, SALCESON, SALAMI,
<b>MIĘSO</b>	
DRÓB- ZWŁASZCZA W POSTACI PULPETÓW Z FILETA, CZĘŚCI KURCZAKA BEZ SKÓRY, KRÓLIK, INDYK FILET I SZNYCLE, CIEŁĘCINA, MŁODA WOŁOWINA,	TŁUSTE MIĘSA (WIEPRZOWINA, BARANINA, GEŚ, KACZKA), MIĘSO PEKLOWANE, PODROBY, KASZANKA, PARÓWKI WIEPRZOWE, FLAKI,

<b>JAJA</b>	
JAJA GOTOWANE NA MIĘKKO, JAJECZNICA GOTOWANA NA PARZE BEZ TŁUSZCZU, PASTY Z BIAŁEK, JAJA W KOSZULCE, ŻÓŁTKO- W MNIEJSZEJ ILOŚCI,	JAJA SUROWE, JAJA GOTOWANE NA TWARDO, SMAŻONE,
<b>TŁUSZCZE</b>	
OLEJE ROŚLINNE: RZEPAKOWY NISKOERUKOWY, SŁONECZNIKOWY, OLIWA Z OLIWEK, OLEJ LNIANY, W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH: MASŁO, MARGARYNY MIĘKKIE,  TŁUSZCZ PODAWAĆ NAJLEPIEJ W POSTACI SUROWEJ DO GOTOWYCH POTRAW,	SMALEC, ŁÓJ, SŁONINA, BOCZEK, MIX MASŁA Z MARGARYNĄ
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	
DŻEMY, MIÓD, MARMOLADA, GALARETKA, KISIEL, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, BISZKOPT DOMOWY,	CZEKOLADA I SŁODYCZE ZAWIERAJĄCE TŁUSZCZ TRANS (palmowy utwardzony) KAKAO, TORTY, CIASTA Z KREMEM, CHAŁWA, CIASTKA, BATONY, CUKIERKI,
<b>WARZYWA</b>	
ZIEMNIAKI GOTOWANE- JEŚLI NIE MA CUKRZYCY- NAJLEPSZE BĘDĄ W POSTACI PUREE WARZYWA GOTOWANE, PRZECIERANE, POKROJONE NA MNIEJSZE CZĘŚCI LUB W POSTACI ZUP KREM BURAK, ZIEMNIAKI, BATATY, CUKINIA, KABACZKI, BAKŁAŻAN, DYNIA, BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEW, PIETRUSZKA,  PRZY DOBREJ TOLERANCJI: pomidor sparzony bez skóry i pestek, papryka sparzona bez skóry, liść sałaty- w późniejszym etapie leczenia	CEBULA, CZOSNEK, POR, KAPUSTA SUROWA I KISZONA, SAŁATY, SZCZAW, SZPINAK, RABARBAR, PAPRYKA SUROWA, OGÓREK, POMIDORKI KOKTAJLOWE I POMIDOR ZE SKÓRĄ, KALAREPA, SZCZYPIOR, RZODKIEWKA, RZEPA, WARZYWA STRĄCZKOWE- GROCH, FASOLA, SOCZEWICA, CIECIERZYCA, GRZYBY,

<b>OWOCE</b>	
<p>GOTOWANE I PIECZONE OWOCE, PRZECIERY, KOKTAJLE</p> <p>BANAN, JABŁKO BEZ SKÓRY I PESTEK,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: gruszka bez skóry i pestek, brzoskwinia/nectarynka/morela bez skóry i pestki- przetarta lub posiekana, mango bez skóry,</p>	<p>SUSZONE OWOCE, ŚLIWKI, KIWI, CZEREŚNIE, WIŚNIE, DAKTYLE, FIGI, OWOCE ZE SKÓRĄ, TRUSKAWKI, MALINY, PORZECZKI, CYTRUSY, OWOCE MARYNOWANE, OWOCE W PUSZKACH,</p>
<b>ORZECHY I PESTKI</b>	
<p>NAPARY ZE ŚWIEŻO ZMIELONYCH ZIAREN SIEMIENIA LNIANEGO 2-3 razy w tygodniu na czczo</p> <p>Świeżo zmielone siemię lniane zalać gorącą wodą- po ostygnięciu wypić.</p>	<p>ORZECZY, PESTKI, MIGDAŁY, ZIARNA SEZAMU, SŁONECZNIKA</p>
<b>NAPOJE</b>	
<p>LEKKIE NAPARY HERBAT-RUMIANEK, BAWARKA, KOKTAJLE, KAWA ZBOŻOWA BEZ DODATKU, BŁONNIKA, WODA MINERALNA NIEGAZOWANA LUB PRZEGOTOWANA, KOMPOTY,</p>	<p>ALKOHOL, NAPOJE GAZOWANE, SOKI Z KARTONU, KAKAO, MOCNA KAWA, MOCNA HERBATA,</p>
<b>DANIA I PRZYPRAWY</b>	
<p>LEKKIE WARZYWNE ZUPY, ZUPY KREM, RISOTTO, PULPETY, KLOPSIKI DROBIOWE, POTRAWKI, GULASZ DROBIOWY, LECZO Z CHUDYM MIĘSEM, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, KISIEL, KOPYTKA, KLUSKI,</p>	<p>KROKIETY, NALEŚNIKI, ŁAZANKI, ZASMAŻANE BURACZKI, FASOLKA PO BRETOŃSKU, PLACKI ZIEMNIACZANE, KIELBASY SMAŻONE, MARYNOWANE I GRILLOWANE, BIGOSY, KARKÓWKI, WARZYWA MARYNOWANE W OCCIE, SURÓWKI GARMAŻERYJNE, SAŁATKI Z MAJONEZEM, FRYTKI I INNE DANIA TYPU FAST FOOD, CHIPSY, SŁONE PRZEKAŚKI, SOSY CHRZANOWE, MUSZTARDA, OSTRE PRZYPRAWY, MIESZANKI INSTANT</p>

### 2.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

## **2.4. Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

## **2.5 Wskazania do stosowania diety:**

- W stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- W nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- W nowotworach przewodu pokarmowego
- W wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- W chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- W przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą
- W zaburzeniach krążenia płucnego (zawał)
- W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- U chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzeń pracy przewodu pokarmowego
- Dla osób w wieku podeszłym



### **3. DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI**

**a. papkowata**

**b. płynna**

**c. płynna wzmocniona**

#### **a. papkowata**

##### **3.1 a Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Nie różni się od diety łatwostrawnej wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych.

Powinna wykazywać cechy prawidłowego żywienia ludzi zdrowych.

Pokarmy nie mogą podrażniać chorego przełyku ani mechanicznie, ani chemicznie, ani termicznie.

Produkty i potrawy podawane są w takiej formie, aby nie wymagały gryzienia i żucia (są rozgotowane, mielone, przetarte lub miksowane). Potrawy powinny być dobrze rozgotowane, zmielone, przetarte lub zmiksowane. Powinny mieć smak łagodny, dieta powinna być pozbawiona ostrych, drażniących przypraw. Temperatura potraw nie powinna być zbyt wysoka. Techniki sporządzania posiłków stosuje się w zależności od stanu chorego: od gotowania w cięższych przypadkach – do stosowania technik takich jak w diecie łatwostrawnej: duszenia bez uprzedniego podsmażania, pieczenia w pergaminie lub folii czy rękawie foliowym.

Zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem zagęszczone zawiesiną z mąki, śmietanki, masła lub żółtek. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięso gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 15%

**Tłuszcze nie więcej niż 30%** w tym tłuszcze nasycone nie więcej niż 10%

**Węglowodany 55%** w tym cukry proste nie więcej niż 10%

**Błonnik pokarmowy** < 20g

**Sól** <5g

### 3.2 a Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>NAPOJE</b>	Mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, napoje mleczno-warzywne, napoje mleczno-owocowe, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, herbaty owocowe/ ziołowe	Mocne kakao, alkohole, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, napoje gazowane, zbyt kwaśne przetwory z mleka
<b>PIECZYWO</b>	Pszenne jasne – namoczone w mleku, herbacie, zupie; Biszkopty, suchary namoczone	Chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie z otrębami, nasionami
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Pasty rybne, pasty jajeczne, dżemy bez pestek, masło, ser homogenizowany, pasty serowe, mięsno-warzywne, miód	Konserwy, pasztety, ostre sery, słone sery typu feta, fromage
<b>ZUPY</b>	Przetarte lub zmiksowane zupy warzywne gęste, zupy krem zaprawiane mąką, śmietanką, masłem lub żółtkiem	Wszystkie nieprzecierane, na mocnych wywarach, kwaśne, pikantne, z roślin strączkowych, z grzybami, w proszku
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Ziemniaki puree, drobne kasze rozgotowane, lane ciasto, grzanki rozmoczone,	Grube kasze, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy,
<b>MIEŚSO</b>	Mięso gotowane rozdrobnione: drób, ryby bez ości i skóry, mielone, pulpety, budynie, risotto,	Mięso tłuste, smażone: wieprzowina, baranina, gęś, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum,
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, oleje, dodawane go gotowych potraw	Margaryny twarde, łój, boczek, smalec, słonina,
<b>WARZYWA I OWOCE</b>	Warzywa wszystkie młode, soczyste z wody lub gotowane na parze, w postaci przetartej, ziemniaki puree  Owoce dojrzałe, soczyste – przetarte spożywane na surowo lub w postaci soków, bez skóry i pestek,	Strączki, kapustne, ziemniaki pieczone, smażone, suszone owoce,
<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne: sok z cytryny, koper, pietruszka, tymianek, majeranek, bazylia, słodka papryka, melisa, cynamon,	Ostre: pieprz, ocet, musztarda, chilli,  Przyprawy instant,

\*wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą

### **3.3 a Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **3.4 a Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **3.5 a Wskazania do stosowania diety:**

- W przypadku utrudnienia gryzienia i połykania,
- W chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
- W okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych,

## **b. płynna**

### **3.1 b Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Głównym zadaniem diety płynnej jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, nie bierze się natomiast pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety.

Ilość porcji płynu początkowo powinna być niewielka (30-60 ml) i podawana częściej, np. co godzinę, później ilość płynu jest zwiększana, podaje się je też ok. 5-6x dziennie. Dieta nie może być długo stosowana- po 1-2 dniach, w miarę poprawy stanu zdrowia chorego (na zlecenie lekarza) można dietę rozszerzyć, przechodząc na dietę płynną wzmocnioną.

### **3.2 b Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:**

Skład diety płynnej: płyny obojętne: woda przegotowana, napar rumianku lub innych ziół (wg wskazań lekarza), słaba herbata bez cukru, niegazowana woda mineralna (wg wskazań lekarza) Dodatkowo: gorzka lub lekko osłodzona herbata, herbata z cytryną, odtłuszczony rosół z cielęciny lub chudego drobiu (wg wskazań lekarza), bardzo rozcieńczony kleik (przecedzony, nie przecierany) ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu lub płatków ryżowych, klarowny sok owocowy.

### **3.3 b Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **3.4 b Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **3.5 b Wskazania do stosowania:**

- Kiedy chory nie toleruje pożywienia (nudności, wymioty, biegunka),
- W innych przypadkach wg wskazań lekarza,

### **c. płynna wzmocniona**

#### **3.1 c Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta płynna wzmocniona w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczających ilości energii i składników odżywczych. Dieta płynna wzmocniona ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym. Dieta ma być łatwo strawna, uboga w błonnik pokarmowy (produkty zawierające błonnik są zmiękczone przez gotowanie i rozdrobnione przez zmiksowanie lub przecieranie). Pokarmy stałe są po rozdrobnieniu odpowiednio rozcieńczane dla nadania posiłkom konsystencji płynnej. Potrawy mają smak łagodny, nie należy dodawać drażniących przypraw.

Temperatura podawanych pokarmów powinna być albo równa pokojowej (20-25°C), albo zbliżona do temperatury ciała (ok. 37°C).

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Objętość** 2000-2500ml,

**Białko** stanowi 16-20%

**Tłuszcze nie więcej niż 30-35%** w tym tłuszcze nasycone nie więcej niż 10%

**Węglowodany 50-55%** w tym cukry proste nie więcej niż 10%

**Błonnik pokarmowy** < 20g

**Sól** <5g

#### **3.2 c Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:**

Produkty powinny być świeże i najwyższej jakości. Pieczywo powinno być namoczone i zmiksowane przed podaniem. Kasze drobne powinny być gotowane w formie kleików. Sery miksowane z mlekiem lub śmietanką. Jaja ugotowane na miękko i miksowane z dodatkiem mleka lub zupy. Produkty mięsne należy miksować w zupie. Warzywa i owoce należy podawać w formie przecierów i musów.

<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>PIECZYWO</b>	
PIECZYWO PSZENNE, CZERSTWE- zasada „dziś kupuję-jutro jem”, BISZKOPTY, SUCHARKI, WAFLE bez dodatków	PIECZYWO ŚWIEŻE, RAZOWE, ŻYTNIE NA ZAKWASIE, Z ZIARNAMI, PIECZYWO CHRUPKIE,
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
DROBNE KASZE (MANNA, JĘCZMIENNA, KUSKUS, JAGLANA, BULGUR), PSZENNE DROBNE MAKARONY, BIAŁY RYŻ  LANE KLUSKI, PIEROGI, ZACIERKI, KLEIKI, PRZECIERY,	GRUBE KASZE, BRAŹOWE RYŻE, PEŁNOZIARNISTE MAKARONY, OTRĘBY
<b>NABIAŁ</b>	
CHUDE MLEKO (0,5-1,5%), KEFIRY NATURALNE, JOGURTY NATURALNE, TWAROGI CHUDE, SERKI GRANI, CHUDE SERKI WIEJSKIE,	KWASZONE PRZETWORY MLECZNE, TŁUSTE ŚMIETANY, SERY TOPIONE, TYPU „FETA”, SERY ŻÓLTE, SERY PLEŚNIOWE, PRZETWORZONE „GOTOWE” SERKI SMAKOWE/KANAPKOWE, KOLOROWE (dosładzane) JOGURTY, DESERY MLECZNE
<b>RYBY</b>	
RYBY CHUDE (DORSZ, MORSZCZUK, MINTAJ, SANDACZ, SOLA)	RYBY TŁUSTE (ŁOSOŚ, ŚLEDŹ, WĘGORZ, HALIBUT, KARP, MAKRELA), WĘDZONE RYBY, KONSERWY RYBNE, SUROWE RYBY,
<b>WĘDLINY I WYROBY MIĘSNE</b>	
CHUDE WĘDLINY DROBIOWE I CIEŁĘCE, PARÓWKI DROBIOWE/CIEŁĘCE,	TŁUSTE I WĘDZONE WYROBY MIĘSNE, KONSERWY MIĘSNE, PASZTETY, MIELONKI, SALCESON, SALAMI,
<b>MIĘSO</b>	
DRÓB- ZWŁASZCZA W POSTACI PULPETÓW Z FILETA, CZĘŚCI KURCZAKA BEZ SKÓRY, KRÓLIK, INDYK FILET I SZNYCLE, CIEŁĘCINA, MŁODA WOŁOWINA,	TŁUSTE MIĘSA (WIEPRZOWINA, BARANINA, GĘŚ, KACZKA), MIĘSO PEKLOWANE, PODROBY, KASZANKA, PARÓWKI WIEPRZOWE, FLAKI,
<b>JAJA</b>	
JAJA GOTOWANE NA MIĘKKO, JAJECZNICA GOTOWANA NA PARZE BEZ TŁUSZCZU, PASTY Z BIAŁEK, JAJA W KOSZULCE, ŻÓŁTKO- W MNIJSZEJ ILOŚCI,	JAJA SUROWE, JAJA GOTOWANE NA TWARDO, SMAŻONE,

<b>TŁUSZCZE</b>	
<p>OLEJE ROŚLINNE: RZEPAKOWY NISKOERUKOWY, SŁONECZNIKOWY, OLIVA Z OLIWEK, OLEJ LNIANY, W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH: MASŁO, MARGARYNY MIĘKKIE, SŁODKA ŚMIETANKA,</p> <p>TŁUSZCZ PODAWAĆ NAJLEPIEJ W POSTACI SUROWEJ DO GOTOWYCH POTRAW,</p>	<p>SMALEC, ŁÓJ, SŁONINA, BOCZEK, MIX MASŁA Z MARGARYNĄ</p>
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	
<p>DŻEMY, MIÓD, MARMOLADA, GALARETKA, KISIEL, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, BISZKOPI DOMOWY,</p>	<p>CZEKOLADA I SŁODYCZE ZAWIERAJĄCE TŁUSZCZ TRANS (palmowy utwardzony) KAKAO, TORTY, CIASTA Z KREMEM, CHAŁWA, CIASTKA, BATONY, CUKIERKI,</p>
<b>WARZYWA</b>	
<p>ZIEMNIAKI GOTOWANE- JEŚLI NIE MA CUKRZYCY- NAJLEPSZE BĘDĄ W POSTACI PUREE WARZYWA GOTOWANE, PRZECIERANE, POKROJONE NA MNIEJSZE CZĘŚCI LUB W POSTACI ZUP KREM BURAK, ZIEMNIAKI, BATATY, CUKINIA, KABACZKI, BAKŁAŻAN, DYNIA, BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEW, PIETRUSZKA,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: pomidor sparzony bez skóry i pestek w postaci przecieru, papryka sparzona bez skóry, liść sałaty- w późniejszym etapie leczenia</p>	<p>CEBULA, CZOSNEK, POR, KAPUSTA SUROWA I KISZONA, SAŁATY, SZCZAW, SZPINAK, RABARBAR, PAPRYKA SUROWA, OGÓREK, POMIDORKI KOKTAJLOWE I POMIDOR ZE SKÓRĄ, KALAREPA, SZCZYPIOR, RZODKIEWKA, RZEPA, WARZYWA STRĄCZKOWE- GROCH, FASOLA, SOCZEWICA, CIECIERZYCA, GRZYBY,</p>
<b>OWOCE</b>	
<p>GOTOWANE I PIECZONE OWOCE, PRZECIERY, KOKTAJLE</p> <p>BANAN, JABŁKO BEZ SKÓRY I PESTEK,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: gruszka bez skóry i pestek, brzoskwinia/nectarynka/morela bez skóry i pestki- przetarta lub posiekana, mango bez skóry,</p>	<p>SUSZONE OWOCE, ŚLIWKI, KIWI, CZEREŚNIE, WIŚNIE, DAKTYLE, FIGI, OWOCE ZE SKÓRĄ, AGREST, TRUSKAWKI, MALINY, PORZECZKI, CYTRUSY, OWOCE MARYNOWANE, OWOCE W PUSZKACH,</p>

<b>ORZECHY I PESTKI</b>	
	ORZECHY, PESTKI, MIGDAŁY, ZIARNA SEZAMU, SŁONECZNIKA
<b>NAPOJE</b>	
LEKKIE NAPARY HERBAT- RUMIANEK, BAWARKA, KOKTAJLE, KAWA ZBOŻOWA BEZ DODATKU, BŁONNIKA, WODA MINERALNA NIEGAZOWANA LUB PRZEGOTOWANA, KOMPOTY,	ALKOHOL, NAPOJE GAZOWANE, SOKI Z KARTONU, KAKAO, MOCNA KAWA, MOCNA HERBATA,
<b>DANIA I PRZYPRAWY</b>	
LEKKIE WARZYWNE ZUPY, ZUPY KREM, RISOTTO, PULPETY, KLOPSIKI DROBIOWE, POTRAWKI, GULASZ DROBIOWY, LECZO Z CHUDYM MIĘSEM, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, KISIEL, KOPYTKA, KLUSKI, ŁAGODNE PRZYPRAWY (sól, cukier, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon),	KROKIETY, NALEŚNIKI, ŁAZANKI, ZASMAŻANE BURACZKI, FASOLKA PO BRETOŃSKU, PLACKI ZIEMNIACZANE, KIEŁBASY SMAŻONE, MARYNOWANE I GRILLOWANE, BIGOSY, KARKÓWKI, WARZYWA MARYNOWANE W OCCIE, SURÓWKI GARMAŻERYJNE, SAŁATKI Z MAJONEZEM, FRYTKI I INNE DANIA TYPU FAST FOOD, CHIPSY, SŁONE PRZEKAŚKI, SOSY CHRZANOWE, MUSZTARDA, OSTRE PRZYPRAWY, MIESZANKI INSTANT

### **3.3 c Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **3.4 c Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **3.5 c Wskazania do stosowania:**

- W chorobach jamy ustnej i przetyku,
- U chorych nieprzytomnych,
- W innych stanach chorobowych według wskazań lekarza.

## **4. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

### **4.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

W diecie tej tłuszcz jest ograniczony do 40 – 50 g na dobę, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleku, mięsie, wędlinach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Stosowane tłuszcze są lekko strawne o niskim punkcie topnienia jak: masło, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy. Z diety należy wykluczyć pokarmy długo zalegające w żołądku oraz ostre przyprawy i używki. Ogranicza się również ilość błonnika.

Posiłki należy podawać częściej, w mniejszych objętościach- około 5 razy na dobę. Potrawy powinny mieć temperaturę pokojową (nie za zimne i nie za gorące).

W diecie stosuje się potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii, pergaminie lub rękawie foliowym. W ostrych stanach chorobowych należy podawać potrawy tylko gotowane, jako najlżej strawne.

Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia zawiesinami z mąki i mleka. Do potraw, w których podstawę stanowią jajka, dodaje się tylko pianę z białka. Dozwolone warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej ewentualnie w postaci surowych, rozcieńczonych soków.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 12-18%

**Tłuszcze nie więcej niż** do 20%

**Węglowodany** 55-60%

**Błonnik pokarmowy** < 20g

**Witamina C** > 90mg



#### 4.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PIECZYWO</b>	
PIECZYWO PSZENNE, CZERSTWE- zasada „dzisiaj kupuję-jutro jem”, BISZKOPTY, SUCHARKI, WAFLE bez dodatków	PIECZYWO ŚWIEŻE, RAZOWE, ŻYTNIE NA ZAKWASIE, Z ZIARNAMI, PIECZYWO CHRUPKIE,
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
DROBNE KASZE (MANNA, JĘCZMIENNA, KUSKUS, JAGLANA, BULGUR), PSZENNE DROBNE MAKARONY, BIAŁY RYŻ	GRUBE KASZE, BRAŹOWE RYŻE, PEŁNOZIARNISTE MAKARONY, OTRĘBY
LANE KLUSKI, PIEROGI, ZACIERKI, KLEIKI, PRZECIERY,	
<b>NABIAŁ</b>	
CHUDE MLEKO (0,5-1,5%), KEFIRY NATURALNE, JOGURTY NATURALNE, TWAROGI CHUDE, SERKI GRANI, CHUDE SERKI WIEJSKIE,	KWASZONE PRZETWORY MLECZNE, TŁUSTE ŚMIETANY, SERY TOPIONE, TYPU „FETA”, SERY ŻÓLTE, SERY PLEŚNIOWE, PRZETWORZONE „GOTOWE” SERKI SMAKOWE/KANAPKOWE, KOLOROWE (dosładzane) JOGURTY, DESERY MLECZNE
<b>RYBY</b>	
RYBY CHUDE (DORSZ, MORSZCZUK, MINTAJ, SANDACZ, SOLA)	RYBY TŁUSTE (ŁOSOŚ, ŚLEDŹ, WĘGORZ, HALIBUT, KARP, MAKRELA), WĘDZONE RYBY, KONSERWY RYBNE, SUROWE RYBY,
<b>WĘDLINY I WYROBY MIĘSNE</b>	
CHUDE WĘDLINY DROBIOWE I CIEŁĘCE, PARÓWKI DROBIOWE/CIEŁĘCE,	TŁUSTE I WĘDZONE WYROBY MIĘSNE, KONSERWY MIĘSNE, PASZTETY, MIELONKI, SALCESON, SALAMI,
<b>MIĘSO</b>	
DRÓB- ZWŁASZCZA W POSTACI PULPETÓW Z FILETA, CZĘŚCI KURCZAKA BEZ SKÓRY, KRÓLIK, INDYK FILET I SZNYCLE, CIEŁĘCINA, MŁODA WOŁOWINA,	TŁUSTE MIĘSA (WIEPRZOWINA, BARANINA, GĘŚ, KACZKA), MIĘSO PEKLOWANE, PODROBY, KASZANKA, PARÓWKI WIEPRZOWE, FLAKI,
<b>JAJA</b>	
JAJA GOTOWANE NA MIĘKKO, JAJECZNICA GOTOWANA NA PARZE BEZ TŁUSZCZU, PASTY Z BIAŁEK, JAJA W KOSZULCE, ŻÓŁTKO- W MNIJSZEJ ILOŚCI,	JAJA SUROWE, JAJA GOTOWANE NA TWARDO, SMAŻONE,

<b>TŁUSZCZE</b>	
<p>OLEJE ROŚLINNE: RZEPAKOWY NISKOERUKOWY, SŁONECZNIKOWY, OLIVA Z OLIVEK, OLEJ LNIANY, W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH: MASŁO, MARGARYNY MIĘKKIE,</p> <p>TŁUSZCZ PODAWAĆ NAJLEPIEJ W POSTACI SUROWEJ DO GOTOWYCH POTRAW,</p>	<p>SMALEC, ŁÓJ, SŁONINA, BOCZEK, MIX MASŁA Z MARGARYNĄ</p>
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	
<p>DŻEMY, MIÓD, MARMOLADA, GALARETKA, KISIEL, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, BISZKOPI DOMOWY,</p>	<p>CZEKOLADA I SŁODYCZE ZAWIERAJĄCE TŁUSZCZ TRANS (palmowy utwardzony) KAKAO, TORTY, CIASTA Z KREMEM, CHAŁWA, CIASTKA, BATONY, CUKIERKI,</p>
<b>WARZYWA</b>	
<p>ZIEMNIAKI GOTOWANE- JEŚLI NIE MA CUKRZYCY- NAJLEPSZE BĘDĄ W POSTACI PUREE WARZYWA GOTOWANE, PRZECIERANE, POKROJONE NA MNIEJSZE CZĘŚCI LUB W POSTACI ZUP KREM BURAK, ZIEMNIAKI, BATATY, CUKINIA, KABACZKI, BAKŁAŻAN, DYNIA, BROKUŁ, KALAFIOR, MARCHEW, PIETRUSZKA,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: pomidor sparzony bez skóry i pestek, papryka sparzona bez skóry, liść sałaty- w późniejszym etapie leczenia</p>	<p>CEBULA, CZOSNEK, POR, KAPUSTA SUROWA I KISZONA, SAŁATY, SZCZAW, SZPINAK, RABARBAR, PAPRYKA SUROWA, OGÓREK, POMIDORKI KOKTAJLOWE I POMIDOR ZE SKÓRĄ, KALAREPA, SZCZYPIOR, RZODKIEWKA, RZEPA, WARZYWA STRĄCZKOWE- GROCH, FASOLA, SOCZEWICA, CIECIERZYCA, GRZYBY,</p>
<b>OWOCE</b>	
<p>GOTOWANE I PIECZONE OWOCE, PRZECIERY, KOKTAJLE</p> <p>BANAN, JABŁKO BEZ SKÓRY I PESTEK,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: gruszka bez skóry i pestek, brzoskwinia/nectarynka/morela bez skóry i pestki- przetarta lub posiekana, mango bez skóry,</p>	<p>SUSZONE OWOCE, ŚLIWKI, KIWI, CZEREŚNIE, WIŚNIE, DAKTYLE, FIGI, OWOCE ZE SKÓRĄ, TRUSKAWKI, MALINY, PORZECZKI, CYTRUSY, OWOCE MARYNOWANE, OWOCE W PUSZKACH,</p>

<b>ORZECHY I PESTKI</b>	
<p>NAPARY ZE ŚWIEŻO ZMIELONYCH ZIAREN SIEMIENIA LNIANEGO 2-3 razy w tygodniu na czczo</p> <p>Świeżo zmielone siemię lniane zalać gorącą wodą- po ostygnięciu wypić.</p>	<p>ORZECHY, PESTKI, MIGDAŁY, ZIARNA SEZAMU, SŁONECZNIKA</p>
<b>NAPOJE</b>	
<p>LEKKIE NAPARY HERBAT- RUMIANEK, BAWARKA, KOKTAJLE, KAWA ZBOŻOWA BEZ DODATKU, BŁONNIKA, WODA MINERALNA NIEGAZOWANA LUB PRZEGOTOWANA, KOMPOTY,</p>	<p>ALKOHOL, NAPOJE GAZOWANE, SOKI Z KARTONU, KAKAO, MOCNA KAWA, MOCNA HERBATA,</p>
<b>DANIA I PRZYPRAWY</b>	
<p>LEKKIE WARZYWNE ZUPY, ZUPY KREM, RISOTTO, PULPETY, KLOPSIKI DROBIOWE, POTRAWKI, GULASZ DROBIOWY, LECZO Z CHUDYM MIĘSEM, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, KISIEL, KOPYTKA, KLUSKI,</p>	<p>KROKIETY, NALEŚNIKI, ŁAZANKI, ZASMAŻANE BURACZKI, FASOLKA PO BRETOŃSKU, PLACKI ZIEMNIACZANE, KIEŁBASY SMAŻONE, MARYNOWANE I GRILLOWANE, BIGOSY, KARKÓWKI, WARZYWA MARYNOWANE W OCCIE, SURÓWKI GARMAŻERYJNE, SAŁATKI Z MAJONEZEM, FRYTKI I INNE DANIA TYPU FAST FOOD, CHIPSY, SŁONE PRZEKAŚKI, SOSY CHRZANOWE, MUSZTARDA, OSTRE PRZYPRAWY, MIESZANKI INSTANT</p>

#### **4.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

#### **4.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału.

#### **4.5 Wskazania do stosowania:**

- W ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby.
- W ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki.
- W przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych, kamicy pęcherzyka żółciowego.
- W okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

# **1. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

## **5.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Wskazania dietetyczne dotyczą okresu choroby wrzodowej, a także okresu rekonwalescencji. Leczenie dietetyczne ma na celu ograniczenie wydzielania soku żołądkowego. W tym celu należy z diety wykluczyć pokarmy silnie pobudzające, stanowiące mocne bodźce wydzielnicze (mocne rosoly, buliony mięsne, wywary warzywne, słone i pikantne sosy, kwaśne napoje wody mineralne, soki owocowo-warzywne, piwo, wino, mięso i ryby marynowane i wędzone, potrawy smażone i pieczone, z rusztu i grillowanie, sól kuchenną, przyprawy i używki).

Podaje się pokarmy, które z jednej strony wiążą nadmiar kwasu solnego (białkowe, głównie mleko-uwaga nie więcej niż 0,7-1 L na dobę), a z drugiej słabo pobudzają lub hamują wydzielanie soku żołądkowego.

Do pokarmów hamujących należą głównie tłuszcze i słabe roztwory cukru.

Zasadą diety jest podawanie pokarmów w takiej postaci, aby nie drażniły ścian żołądka ani mechanicznie, ani chemicznie, aby nie wywoływały wzmożonego wydzielania kwasów żołądkowych i aby w miarę możliwości przebywały jak najkrócej w żołądku.

Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy. Z diety należy wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które w sposób mechaniczny podrażniają błonę śluzową żołądka.

Potrawy powinny być podawane w postaci przetartej, papkowatej.

Wskazane techniki przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie i w parze, pieczenie w pergaminie lub w folii lub w rękawie foliowym (w okresie nasilenia objawów należy stosować tylko gotowanie). Warzywa i owoce oraz grube kasze należy przetrzeć. Zupy i sosy podprawiać zawiesinami. Nie wolno podawać potraw smażonych i pieczonych.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 15-20%

**Tłuszcze nie więcej niż** do 30%

**Węglowodany** 50-55%

**Błonnik pokarmowy** < 20g

## 5.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

NAZWA PRODUKTU I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, kuskus, jaglana, bulgur i płatki ryżowe, jęczmienne - niekiedy wymagają przetarcia, ryż ,sago, drobne makarony,	Pieczywo razowe żytnie, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, mąki razowe, mąki żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, Potraw-kluski kładzione, potrawy mączne smażone, jak naleśniki, placki ziemniaczane,
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, świeży biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany, serek grani,	Jogurt, kefir, sery żółte i topione, sery pleśniowe Feta, serki typu „Fromage”,
<b>JAJA</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jajka sadzone, omlety, żółtka do zaprawiania zup,	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie,
<b>MIEŚO, WĘDLINY, RYBY</b>	Mięsa chude: wołowina ,cielęcina, kurczaki ,indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), króliki, Ryby chude: dorsz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, Wędliny chude: szynka, polędwica (drobiowa), chuda kiełbasa szynkowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęszina, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, pasztety wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne,
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany,	Kwaśna śmietana, smalec, słonina boczek, łój, margaryny twarde, Miksy masła i margaryny,
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane w postaci puree,	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
<b>WARZYWA</b>	Marchew, buraki, dynia, cukinia, młody szpinak, pietruszka korzeń, seler, kalafior, brokuł, młody zielony groszek i fasolka szparagowa- najczęściej w formie zupy, puree, z wody Warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej, bez zasmażek, na surowo przy dobrej tolerancji: zielona miękka sałata i pomidory bez skórki,	Wszystkie surówki (poza sałatą zieloną i pomidorami bez skórki) wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki rzepa, szczaw, cebula, czosnek, por, rzodkiewki, kukurydza( również z puszki ), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem, grzyby,
<b>OWOCE</b>	Owoce dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane I przetarte: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozcieńczone, gotowane soki z owoców jagodowych (maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone ) lub cytrusowych (pomarańcze, cytryny; sok cytrynowy rozcieńczony	Wszystkie owoce surowe i niedojrzałe, Suszone owoce, Gruszki, śliwki, winogrono, Czereśnie, agrest, świeże maliny, Orzechy i pestki, otręby

	może być użyty do przygotowania kremu, galaretki),	
<b>SUCHE STRĄCZKOWE</b>	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy, soja
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód naturalny, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach,	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy,
<b>PRZYPRAWY</b>	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach sól, cukier, sok z cytryny (ew. kwas cytrynowy), koper zielony, wanilia, natka pietruszki,	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe, przyprawy typu instant,
<b>ZUPY</b>	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw (przetarte) zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub zaprawiane słodką śmietanką- bez zasmażek, Zupy mogą być zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Rosoly, zupy na wywarach z kości i z mięsa, zupy rybne, zupy z zabronionych warzyw i owoców, kapuśniaki, zupy: cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
<b>POTRAWY MIĘSNE I RYBNE</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym, w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie,	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób,
<b>DESERY</b>	Kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele i kremy z mleka, wszystkie desery mało słodzone, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt,	Z zabronionych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta: francuskie, piaskowe kruche, keksy, makowce itp.
<b>NAPOJE</b>	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

### **5.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **5.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **5.5 Wskazania do stosowania:**

- Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- Przewlekły nieżyt żołądka,
- Refluks żołądkowo- przełykowy
- W innych przypadkach, według wskazań lekarza,

## **6. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

### **6.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia zdrowego człowieka. Dieta ta powinna wykazywać cechy diety łatwostrawnej. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów

w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru.

Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce i cholesterol (ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych). Należy również unikać tłustych mięs, wędlin, serów, mleka i jego przetworów zawierających tłuszcz.

U chorych z cukrzycą typu 2 leczonych doustnymi lekami możliwe jest zazwyczaj zastosowanie diety według wzorca przyjętego w szpitalu. Biorąc pod uwagę, że pacjenci z tym typem diety są zazwyczaj otyli, potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii.

U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba diety zindywidualizowanej. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Uwaga ta dotyczy szczególnie produktów, które są źródłem węglowodanów. Chorzy na cukrzycę nie powinni jednorazowo spożywać zbyt dużych porcji pożywienia, ani nie przebywać zbyt długo na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową.

Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych porach. Zalecane jest spożywanie 5- 6 posiłków w czasie doby.

Należy unikać spożywania węglowodanów prostych: cukru, miodu, dżemu, słodczy, syropu glukozowo-fruktozowego, fruktozy, które powodują wzrost poziomu cukru we krwi. Źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe, warzywa, owoce- niedojrzałe lub gotowane al. dente.

Najprostszym sposobem obliczania węglowodanów w diecie jest system wymienników węglowodanowych- WW



**1 wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu (w gramach),  
która zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych .**

Ilość wymienników węglowodanowych (WW) i plan ich rozkładu na poszczególne posiłki „dopasowany”

do sposobu leczenia insuliną zostaje ustalony z lekarzem przy uwzględnieniu rozkładu dnia pacjenta,

nawyków żywieniowych, trybu życia itp.

W ramach ustalonej liczby WW można spożywać zamiennie różne produkty, korzystając z tabeli WW.

Produkty zamieniać między sobą można w ramach jednej grupy , np. owoce na owoce, jarzyny na jarzyny lub produkty zbożowe na inne produkty zbożowe, natomiast produkty mleczne na inne produkty mleczne. Ustalona ilość WW na dany posiłek może ulegać zmianom zależnie od wysiłku fizycznego, dawek insuliny czy aktualnych wyników cukru we krwi (zasady zmian należy uzgodnić z lekarzem ).

**Tabela wymienników węglowodanowych:**

<b>Grupa produktów</b>	<b>Nazwa produktu</b>	<b>Ilość g równoważna 1 WW</b>	<b>Miara w przybliżeniu</b>	<b>Kcal</b>
Pieczywo	bułka	25	½ bułki o wadze 50g	54
	bułka paryska	25	kromka o wymiarach 9x7x1,5 cm	57
	chleb pszenny	25	kromka o wymiarach 11x6,5x1cm	57
	chleb Graham	30	kromka o wymiarach 7x7x1,3 cm	60
	chleb pszenno – żytni	25	kromka o wymiarach 11x6,5x0,7cm	51
	chleb żytni jasny	25	kromka o wymiarach 11x6,5x0,7cm	49
	chleb żytni razowy	30	kromka o wymiarach 7x7x1 cm	59
	chleb pumpernikiel	25	1 kromka	60
	chleb chrupki	15	1,5 kromki o wymiarach 12x6cm	56
	herbatniki	15	2 szt. np. „Petit Beurre”	66
	krakersy	15	3 sztuki	72
	paluszki	15	10 sztuk o dług. 12 cm	58
	chleb tostowy	20	1 kromka o wymiarach 8x9x1cm	43
Produkty zbożowe	kasze (suche)- jęczmienna, gryczana, ryż, manna	15	1 płaska łyżka stołowa	53

	ryż, kasza gryczana (po ugotowaniu)	50	3 łyżki stołowe = 1/3 szklanki	53
	płatki kukurydziane	15	4 płaskie łyżki stołowe	58
	płatki owsiane	20	2 płaskie łyżki stołowe	78
	mąka	15	1,5 płaskiej łyżki stołowej	25
	makaron suchy	15	2 płaskie łyżki stołowe	54
	makaron gotowany	40 - 50	2 łyżki stołowe z czubkiem = 1/3 szklanki (muszelek)	54
Owoce	agrest	140	1,5 szklanki	84
	banan ze skórką	70	1,5 średniego	48
	brzoskwinie	100	1 średnia	52
	czarne jagody	100	2/3 szklanki	61
	czereśnie	100	ok. 20 sztuk	50
	grejpfrut ze skórka	240	1 średni	67
	gruszki	100	1 mała	47
	jabłka	100	1 średnie	50
	kiwi	120	2 średnie	56
	maliny	150	1 szklanka	95
	mandarynki ze skórka	170	3 sztuki	58
	morele	80	2 sztuki	42
	pomarańcze ze skórka	140	1 sztuka średnia	52
	porzeczki	100	2/3 szklanki	68
	poziomki	150	1 szklanka	62
	śliwki	80	6 sztuk małych	53
	śliwki suszone	15	4 sztuki	47
	truskawki	150	16 sztuk	54
	wiśnie	100	25 sztuk	55
	sok pomarańczowy (dopuszczalne spożycie w posiłku mieszanym)	110	ok. 1/2 szklanki	48
Produkty mleczne	mleko	250	1 szklanka = 250ml	118
	kefir	250	1 szklanka = 250 ml	110
	jogurt	170	2/3 szklanki	102
	maślanka	250	1 szklanka	98
	mleko w proszku (półtuste instant)	22	3 łyżeczki	91
	grozek zielony konserwowy	150	1 niepełna szklanka	113

Jarzyny	kukurydza	100	½ kolby	55
	kukurydza ziarna	40	3 łyżki	58
	ziemniaki	65	1 mały obrany	57
	fasola sucha biała duża	20	8 sztuk	70
	groch suchy	20	1 łyżka z czubkiem	70

Przygotowując potrawy należy:

- stosować gotowanie w wodzie i parze, pieczenie w pergaminie, duszenie bez uprzedniego obsmażania,
- nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn „na miękko” – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost cukru we krwi,
- przy podprawianiu potraw używać chudego mleka, kefiru, jogurtu zamiast śmietany i zasmażek,
- unikać potraw smażonych,
- ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- unikać słodkich napoi,

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 15-20%

**Tłuszcze nie więcej niż** do 30%

**Węglowodany** 50-55%

**Błonnik pokarmowy** > 20g

**Cholesterol**

nie limituje się [NORMY 2012, IŻŻ]

## 6.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

(\*Produkty zapisane pogrubioną czcionką zawierają węglowodany, cechują się jednak niskim indeksem glikemicznym),

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<p>Pieczywo razowe, najlepiej <b>chleb żytni pełnoziarnisty, chleb chrupki. Nierozgotowane: płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne; ryż brązowy; kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak; makaron (ugotowany na pół twardo al dente).</b></p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> ryż biały, płatki kukurydziane, kasza jaglana-ugotowane na półtwardo</p>	<p>Rogaliki francuskie, pieczywo białe, paluszki słone, krakersy, pieczywo tostowe,</p> <p><b>CZYTAĆ ETYKIETY!</b></p>
<b>WARZYWA</b>	<p>Warzywa świeże i mrożone. Soki warzywne.</p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> ziemniaki</p>	<p>Warzywa konserwowe, frytki, chipsy, rozgotowane warzywa: zwłaszcza marchew, burak i ziemniaki,</p>
<b>OWOCE</b>	<p>W ilości uzgodnionej z lekarzem lub dietetykiem- gotowane w całości, nierozdrobnione i schłodzone, <b>owoce świeże i mrożone; owoce konserwowe (niesłodzone).</b></p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> owoce suszone (suszona śliwka ma najmniejszy IG), soki owocowe</p>	<p>Owoce kandyzowane i w syropie.</p> <p>Gotowane musy owocowe,</p>
<b>NABIAŁ</b>	<p>Mleko, jogurt naturalny, kefir i maślanka chude, serwatka, ser biały chudy lub półtłusty, jaja,</p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> sery: mozzarella, żółte o obniżonej zawartości tłuszczu,</p>	<p>Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabiela-cze do kawy, jogurt pełnotłusty, kremowy; sery pełnotłuste, sery topione, pleśniowe,</p>
<b>RYBY</b>	Ryby gotowane, duszone,	Ryby smażone na innych

	<p>pieczone, w galarecie. Unikać skóry.</p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek bez panierki,</p>	<p>tłuszczach niż wymienione</p> <p>Ryby wędzone, w zalewach śmietanowych,</p> <p>Panierowane i smażone,</p>
<b>MIĘSO</b>	<p>Indyki i kurczaki (bez skóry), cielecina, chuda wołowina, wędliny drobiowe,</p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> chuda wieprzowina, wędliny typu polędwica i szynka (bez tłuszczu) wołowe, wieprzowe</p>	<p>Mięso z widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, wątroba, mielonki, podroby</p> <p>Smażone i panierowane kotlety,</p>
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	<p>Fasola, groch, soja i soczewica, ciecierzycza,</p>	<p>Bób, kukurydza, groszek zwłaszcza rozgotowany,</p>
<b>TŁUSZCZE</b>	<p>Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: olej rzepakowy i oliwa z oliwek.</p> <p><u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy. Margaryny miękkie (nieuwodornione), margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu, wzbogacone w sterole i stanole roślinne,</p>	<p>Masło, smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy, tłuszcze uwodornione, tłuszcz spod pieczeni</p>
<b>ZUPY</b>	<p><b>Zupy warzywne</b>, chude wywary mięsne</p>	<p>Zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami</p>
<b>DESERY</b>	<p><b>Wszelkie orzechy i migdały (niesolone), salátky owocowe z surowych owoców (bez dodatku cukru), galaretki, kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru).</b></p> <p><u>Dozwolony w umiarkowanych ilościach:</u> dżem niskosłodzony, domowe konfitury słodzone ksylitolem (cukier brzozy),</p>	<p>Wszelkie słodkie desery i słodczyce, ciasta, lody, sosy na śmietanie lub maśle, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone, czekolada,</p>
<b>NAPOJE</b>	<p>Herbata, kawa, herbatki owocowe i ziołowe, woda, napoje bezkaloryczne, bezalkoholo-</p>	<p>kawa ze śmietanką, gotowana kawa, kawa po turecku, napoje słodzone kolorowe</p>

	we, kawa zbożowa, soki warzywne.	CZYTAĆ ETYKIETY- UWAGA SYROP GLUKOZOWO- FRUKTOZOWY
<b>SOSY I PRZYPRAWY</b>	Pieprz, musztarda, zioła, chrzan, przyprawy korzenne, <b>koncentrat pomidorowy</b> .  <u>Dozwolone w umiarkowanych ilościach:</u> sosy sałatkowe niskotłuszczowe (np. na bazie chudego jogurtu), sos winegret	Majonez, sól dodana, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, sosy i dania instant,

### 6.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### 6.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:

Pielęgniarka oddziału,

### 6.5 Wskazania do stosowania:

- Cukrzyca,
- Upośledzona tolerancja glukozy,
- Osoby w pierwszych dniach po zawale,
- W innych przypadkach chorobowych- według wskazań lekarza,

## **7. DIETA BOGATORESZTKOWA**

### 7.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej.

Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak potrzebny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego.

Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże

wodę, poprzez mechaniczne drażnienie przyspiesza perystaltykę jelit, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości .

Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Zdolność wiązania jest różna : najwięcej wody wiążą otręby pszenne – 100g otrąb wiąże około 450 ml wody (a 100g ziemniaków wiąże tylko 40 g wody).

W diecie tej zaleca się 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania otrąb należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów na dobę.

Otręby posiadają kwas fitynowy , który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie tej ważną rolę odgrywają: suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi) papryka surowa oraz buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy zwiększać stopniowo do 40 – 50 g / dobę.

W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.

Oprócz wymienionych produktów, korzystne działanie na perystaltykę jelit mają : jogurt, kefir jedno dniowe mleko ukwaszone, miód, kompoty z suszonych śliwek, soki, masło, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki, łyżeczkę masła lub oliwy z oliwek na czczo.

Należy ograniczyć w diecie produkty i potrawy zmniejszające perystaltykę jelit są to : kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany.

Wkluczyć należy: mocną herbatę, suszone czarne jagody, czerwone wytrawne wino, pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasolę, bób, warzywa kapustne).

Potrawy przyrządzane powinny być różnymi metodami.

## 7.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

<b>NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, kasze, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż,	Pieczywo tostowe, pszenne, biały ryż, kleiki, makaron pszenny, kluski,

	<p><u>W ograniczonych ilościach:</u> Pieczywo pszenne- jasne, chleb żytni, pół cukiernicze, drobne kasze,</p>	
<b>WARZYWA</b>	<p>Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, ziemniaki, pomidory, ogórki, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane,</p> <p><u>W ograniczonych ilościach:</u> strączki (soczewica, ciecierzycyca, fasola), Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory. Fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone.</p>	Smażone ziemniaki w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki.
<b>OWOCE</b>	<p>Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane.</p>	
<b>NABIAŁ</b>	<p>Chudy i półtłusty nabiał: sery twarogowe, serki wiejskie, grani. Półtłuste mleko, Produkty vege: napój roślinny, jogurty roślinne, Fermentowane produkty mleczne: kefir naturalne, jogurty naturalne, domowe koktajle jogurtowo-owocowe, niskoprocetowe śmietany,</p> <p>W ograniczonych ilościach: serki homogenizowane,</p>	Słodkie desery mleczne, owocowe jogurty/ kefir, tłusty nabiał: sery żółte, topione, pleśniowe, wysokoprocetowe śmietany,
<b>RYBY</b>	<p>Chude gatunki: sandacz, fladra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, sola, sardynka.</p> <p><u>W ograniczonych ilościach:</u> śledzie, halibut niebieski, łosoś,</p>	Ryby smażone na głębokim tłuszczu, panierowane,
<b>MIEŚO</b>	<p>Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, Chude wędliny</p> <p><u>W ograniczonych ilościach:</u> wieprzowina, wołowina, dziczyzna, podroby, gęsi,</p>	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach. Wyroby wędlińno-podobne- czytać skład!



	kaczki,	
<b>TLUSZCZE</b>	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy . Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek. Masło, margaryny miękkie.	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy
<b>ZUPY</b>	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych.	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa/ kleikowa/ zacierkowa, podprawiane mąką,
<b>DESERY</b>	Kompoty z suszu, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta z dodatkiem płatków owsianych , ciasteczka z dodatkiem otrąb z dużą zawartością błonnika,	Kisiele, budynie, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao, ciężkie ciasta z kremami, naleśniki, racuchy na mące pszennej,
<b>NAPOJE</b>	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone 1 dniowe, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem.  <u>W umiarkowanych ilościach:</u> Kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata.	Mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napoje czekoladowe, napar z czarnych suszonych jagód, kawa naturalna,
<b>SOSY I PRZYPRAWY</b>	Kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka zielona, kminek, majeranek, oregano, bazylia, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g / dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, kurkuma,  <u>W ograniczonych ilościach, przy dobrej tolerancji:</u> ostre przyprawy	Ocet, przyprawy instant,

### **7.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **7.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **7.5 Wskazania do stosowania:**

- Zaparcia nawykowe i atoniczne,
- Zaburzenia czynnościowe jelit,

## **8. DIETA WYSOKOBIAŁKOWA**

### **8.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Zadaniem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych: dla budowy i odbudowy komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów.

Dieta charakteryzuje się dużą ilością produktów pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby.

Dieta musi mieć dostateczną wartość energetyczną, gdyż przy niedoborze składników energetycznych białko może zostać wykorzystane jako materiał energetyczny. Dieta wysokobiałkowa podstawowa i wszystkie jej warianty powinny mieć cechy diety łatwostrawnej.

Chorzy wymagający diety wysokobiałkowej bardzo często mają zmniejszony apetyt, stąd też posiłki powinny być urozmaicone i smaczne. Należy też dopilnować, aby chorzy je rzeczywiście spożyli.

Zalecana obróbka termiczna:

Gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, podduszanie bez obsmażania, rozdrabnianie, blendowanie, przecieranie, miksowanie, rozcieńczanie,

Można też stosować przyprawy: koperek, zielona pietruszka, seler naciowy, kminek, majerana-

nek, pieprz ziółowy, kolendra, tymianek, melisa, mięta, cynamon, wanilia.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno.

**Wartość energetyczna diety = 35-40 kcal / kg aktualnej masy ciała**

**UWAGA – zaczyna się od wartości jakie chory toleruje**

masa ciała chorego [kg]	Kaloryczność diety [kcal]	Białko 20%	Węglowodany 50%	Tłuszcze 30%
50	2000	100g	250 g	66,6g
62	2500	125 g	313 g	83,3g
75	3000	150 g	375 g	100g

## 8.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
<b>PIECZYWO</b>	
<p>PIECZYWO PSZENNE- ZGODNIE Z ZASADĄ „DZIŚ KUPUJĘ JUTRO JEM”, BISZKOPTY, SUCHARKI, HERBATNIKI, WAFLE bez dodatków, SUCHARKI,</p> <p>Z czasem chleb graham- przy dobrej tolerancji</p> <p>PIECZYWO PÓŁ-CUKIERNICZE, DROŹDŹOWE CZERSTWE, PIECZYWO PSZENNE Z DODATKIEM ZIAREN,</p>	<p>PIECZYWO ŚWIEŻE, RAZOWE, ŻYTNIE NA ZAKWASIE, Z ZIARNAMI, PIECZYWO CHRUPKIE,</p> <p>CIASTO FRANCUSKIE</p>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	
<p>DROBNE KASZE (MANNA, JĘCZMIENNA, KUSKUS, JAGLANA, BULGUR), PSZENNE DROBNE MAKARONY, RYŻ BIAŁY, JAŚMINOWY, KLUSKI,</p>	<p>GRUBE KASZE (GRYCZANA, PĘCZAK), BRAŹOWE RYŻE, PEŁNOZIARNISTE MAKARONY, OTRĘBY, MAKI PEŁNOZIARNISTE, GROSZEK PTYSIOWY,</p>
<b>NABIAŁ</b>	
<p>CHUDE MLEKO (0,5-1,5%), KEFIRY NATURALNE (przy dobrej tolerancji),</p>	<p>KWASZONE PRZETWORY MLECZNE, TŁUSTE ŚMIETANY, SERY TOPIONE,</p>

JOGURTY NATURALNE, TWAROGI CHUDE, SERKI GRANI, SERKI HOMOGENIZOWANE, SERKI GRANI, 12% ŚMIETANKA,	TYPU „FETA”, SERY ŻÓLTE, SERY PLEŚNIOWE, PRZETWORZONE „GOTOWE” SERKI SMAKOWE/KANAPKOWE, KOLOROWE (dosładzane) JOGURTY, DESERY MLECZNE, MLEKO KOKOSOWE,
<b>RYBY</b>	
RYBY CHUDE (DORSZ, MORSZCZUK, MINTAJ, SANDACZ, SOLA),	RYBY TŁUSTE (ŁOSOŚ, ŚLEDŹ, WĘGORZ, HALIBUT, KARP, MAKRELA), WĘDZONE RYBY, KONSERWY RYBNE, RYBY W OCCIE,
<b>JAJA</b>	
JAJKA GOTOWANE NA MIĘKKO, JAJKA W KOSZULKACH, OMLETY, JAJECZNICA NA PARZE,	JAJKA GOTOWANE NA TWARDO, SMAŻONE,
<b>MIEŚO I WYROBY WĘDLINIARSKIE</b>	
KURCZAK, INDIK- ZWŁASZCZA FILETY BEZ SKÓRY, CZĘŚCI BEZ SKÓRY, KRÓLIK, CIEŁĘCINA, MŁODA WOŁOWINA, PARÓWKI CIEŁĘCE, CHUDE WĘDLINY (DROBIOWE) CHUDA WIEPRZOWINA (PULPETY, PODDUSZONA, PIECZONA, MIELONA), CHUDE WĘDLINY WIEPRZOWE, CHUDE KIEŁBASY DROBIOWE (przy dobrej tolerancji),	TŁUSTE MIEŚA (WIEPRZOWINA, BARANINA, GEŚ, KACZKA), MIEŚO PEKLOWANE, PASZTETY, PODROBY, MIELONKI, SALAMI, KASZANKA, KIEŁBASY, SALCESON, SALAMI, PARÓWKI, FLAKI, KONSERWY, WĘDZONE MIEŚO,
<b>TŁUSZCZE</b>	
OLEJE ROŚLINNE: RZEPAKOWY NISKOERUKOWY, SŁONECZNIKOWY, OLIWA Z OLIWEK, OLEJ LNIANY, ŚWIEŻE MASŁO,  TŁUSZCZ PODAWAĆ NAJLEPIEJ W POSTACI SUROWEJ DO GOTOWYCH POTRAW,	SMALEC, ŁÓJ, SŁONINA, BOCZEK, TŁUSTE SOSY, MIX MASŁA Z MARGARYNĄ, TŁUSTA ŚMIETANA, MAJONEZ, OLEJ KOKOSOWY,
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	
DŻEMY NISKOSŁODZONE, MIÓD, MARMOLADA, GALARETKA, KISIEL, BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, BISZKOPT DOMOWY, MUSY,	CZEKOLADA I SŁODYCZE ZAWIERAJĄCE TŁUSZCZ TRANS (palmowy utwardzony) KAKAO, TORTY, CIASTA Z KREMEM, CHAŁWA, CIASTKA, BATONY, CUKIERKI, LODY,
<b>WARZYWA</b>	
ZIEMNIAKI GOTOWANE, PUREE WARZYWA GOTOWANE, PRZECIERANE, POKROJONE NA MNIEJSZE CZĘŚCI, ZUPY KREM	SMAŻONE ZIEMNIAKI,  CEBULA, CZOSNEK, POR, KAPUSTA, SAŁATY, SZCZAW, RABARBAR,

<p>ZIEMNIAKI, BATATY, CUKINIA, KABACZKI, BAKŁAŻAN, MARCHEW, PIETRUSZKA, BURAK, DYNIA, MŁODY SZPINAK, MŁODA FASOLKA SZPARAGOWA, MŁODY GROSZEK, KALAFIOR, BROKUŁ, MŁODE SZPARAGI,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI: pomidor sparzony bez skóry i pestek, papryka sparzona bez skóry, liść sałaty- w późniejszym etapie leczenia surówki z tartych warzyw: marchew, seler, pietruszka,</p>	<p>PAPRYKA SUROWA, POMIDORKI KOKTAJLOWE, POMIDOR ZE SKÓRĄ, OGÓREK, KALAREPA, SZCZYPIOR, RZODKIEWKA, RZEPA, BRUKIEW, SZPARAGI, WARZYWA STRĄCZKOWE-GROCH, FASOLA, CIECIERZYCA, SOCZEWICA, GRZYBY,</p>
<b>OWOCE</b>	
<p>GOTOWANE I PIECZONE OWOCE, PRZECIERY, KOKTAJLE, BEZ SKÓRY I PESTEK, DOJRZAŁE, Banan, jabłko bez skóry i pestek,</p> <p>PRZY DOBREJ TOLERANCJI, DOJRZAŁE: gruszka bez skóry i pestek, brzoskwinia/nectarynka/morela bez skóry i pestki- przetarta lub posiekana, mango bez skóry, winogrono bez pestek,</p>	<p>SUSZONE OWOCE, GRUSZKI, ŚLIWKI, KIWI, CZEREŚNIE, WIŚNIE, AGREST, ANANAS, WINOGRON, DAKTYLE, FIGI, OWOCE ZE SKÓRĄ, TRUSKAWKI, MALINY, PORZECZKI, CYTRUSY, OWOCE MARYNOWANE, OWOCE W PUSZKACH, OWOCE NIEDOJRZAŁE,</p>
<b>ORZECHY I PESTKI</b>	
<p>NAPARY ZE ŚWIEŻO ZMIELONYCH ZIAREN SIEMIENIA LNIANEGO 2-3 razy w tygodniu na czczo</p> <p>Świeżo zmielone siemię lniane zalać gorącą wodą- po ostygnięciu wypić.</p>	<p>ORZECHY, PESTKI, MIGDAŁY, ZIARNA SEZAMU, SŁONECZNIKA, OTRĘBY,</p>
<b>NAPOJE</b>	
<p>LEKKIE NAPARY HERBAT-RUMIANEK, BAWARKA, MELISA, KOKTAJLE, KAWA ZBOŻOWA BEZ DODATKU BŁONNIKA, WODA MINERALNA NIEGAZOWANA LUB PRZEGOTOWANA, KOMPOTY BEZ CUKRU,</p>	<p>ALKOHOL, NAPOJE GAZOWANE, KAKAO, MOCNA KAWA, MOCNA HERBATA, SOKI Z KARTONU, SYROPY OWOCOWE,</p>
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	
<p>MIÓD PSZCZELI, DŻEMY BEZ PESTEK, MARMOLADY NISKOSŁODZONE, GALARETKI, KISIELE, MUSY OWOCOWE, BISZKOPTY, BUDYNIE,</p>	<p>CUKIER, CHAŁWA, CZEKOLADA, SŁODYCZE, LODY, CIASTA Z KREMEM, BAKALIE, BATONY,</p>

<b>DANIA I PRZYPRAWY</b>	
<p>LEKKIE WARZYWNE ZUPY, ZUPY KREM, RISOTTO, PULPETY, KLOPSIKI DROBIOWE, POTRAWKI, GULASZ DROBIOWY BUDYNIE Z DROBNYCH KASZ, LECZO, KISIEL, LANE KLUSKI, PIEROGI, ZACIERKI, KLEIKI, PRZECIERY,</p> <p>ZIELONA PIETRUSZKA, KOPEREK, CYNAMON CEJLOŃSKI, SZCZYPTA SOLI, ŁAGODNE PRZYPRAWY ,</p>	<p>KROKIETY, NALEŚNIKI, ŁAZANKI, ZASMAŻANE BURACZKI, FASOLKA PO BRETOŃSKU, PLACKI ZIEMNIACZANE, KIEŁBASY SMAŻONE, MARYNOWANE I GRILLOWANE, BIGOSY, KARKÓWKI, WARZYWA MARYNOWANE W OCCIE, SURÓWKI GARMAŻERYJNE, SAŁATKI Z MAJONEZEM, FRYTKI I INNE DANIA TYPU FAST FOOD, CHIPSY, SŁONE PRZEKĄSKI,</p> <p>SOSY CHRZANOWE, MUSZTARDA, OCET, CYNAMON CHIŃSKI, MAGGI, MIESZANKI PRZYPRAW INSTANT,</p>

\*Zalecane są produkty mięsne i mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ dieta wysokobiałkowa zawiera dużo produktów zwierzęcych obfitujących w białko i jednocześnie dostarczających znacznych ilości tłuszczu.

### **8.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **8.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **8.5 Wskazania do stosowania:**

- Wyniszczenie organizmu,
- W silnych oparzeniach lub zranieniach,
- W chorobach gorączkowych (choroby zakaźne, gruźlica, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli itp.),
- W chorobach nowotworowych,
- W każdym innym przypadku według wskazań lekarza,

## **9. DIETA NISKOBIAŁKOWA**

### **9.1 Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Zadaniem diety niskobiałkowej jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego, przez dostarczanie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego. Stosując dietę niskobiałkową należy stale kontrolować ilość i jakość spożywanego białka oraz prowadzić stałą kontrolę elektrolitów, takich jak: sód, potas, wapń, fosfor, oraz kontrolę

pobieranych płynów.

Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny się ogranicza.

Dieta niskobiałkowa jest ustalana indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego. Ilość białka w diecie może być zmieniana w czasie trwania choroby. Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość powinna być niższa aniżeli 0,5g na kilogram masy należnej ciała. Dieta dostarcza wówczas tylko 20-30g białka. Mniej drastyczne ograniczenia pozwalają na ułożenie diety dostarczającej 40-50g białka. Produkty będące źródłem białka (mleko, sery, jaja, mięso, ryby) powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny.

W każdym przypadku stosowania diety niskobiałkowej należy dążyć do tego, aby ok. 75% ogólnej ilości białka stanowiło białko pełnowartościowe- pochodzenia zwierzęcego.

Produkty zbożowe stanowią główne źródło węglowodanów i obok tłuszczów dostarczają najwięcej energii; są także źródłem białka roślinnego. W dietach o dużym ograniczeniu białka (20-30g), muszą one być pozbawione tego składnika, aby można było w zamian dostarczyć niewielkie ilości produktów zwierzęcych zawierających białko pełnowartościowe. Skrobia - pszenna i ziemniaczana, prawie pozbawiona białka, musi wówczas zastąpić mąkę pszenną, a specjalne bezbiałkowe pieczywo- pieczywo zwykłe. Bez takiej zamiany same produkty roślinne (zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoc) dostarczają takiej ilości białka, która może przekroczyć ustalony dzienny limit białkowy. W chorobach wymagających zastosowania diety niskobiałkowej zachodzi często potrzeba dokładnej kontroli gospodarki elektrolitowej. W takich przypadkach konieczna jest indywidualizacja diety. W diecie niskobiałkowej stosowane rodzaje produktów i ich ilości muszą być ściśle zgodne z podanymi w przyjętej dziennej racji pokarmowej. W przeciwnym razie ilość białka może ulec niekorzystnej, a nawet niebezpiecznej dla zdrowia zmianie.

W diecie stosuje się techniki sporządzania jak w diecie łatwostrawnej, a więc: gotowanie w wodzie i parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w pergaminie, folii aluminiowej.

**Wartość energetyczna** całodobowego pożywienia wynosi ok. 2000 kcal,

**Białko** stanowi 8-10%

**Tłuszcze** nie więcej niż do 35%

**Węglowodany** 60%

**Błonnik pokarmowy** <25g

**Fosfor** 737mg

**Potas** 2866mg

**Wapń** 402mg

**Sód** 658mg

## 9.2 Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych:

NAZWA PRODUKTU I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Czerstwe pieczywo specjalne „bezbiałkowe” Skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana	Zwykłe pieczywo, wszystkie mąki i kasze z wyjątkiem mąki ziemniaczanej

	(mąka ziemn.) Kasze – tylko, jeśli występują w racji pokarmowej	
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko słodkie i zsiadłe 2%, jogurt, kefir, biały ser serek homogenizowany - według racji pokarmowej lub jako zamiennik	Sery żółte i topione, serki pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
<b>JAJA</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych; żółtko do zaprawienia zgodnie z ilością według racji pokarmowej,	Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób
<b>MIĘSO, WĘDLINY, RYBY</b>	Mięso i wędliny chude, ryby chude, (ryby tłuste - tylko jeśli są dobrze tolerowane) rodzaj i ilość tych produktów – ściśle według dziennej racji pokarmowej	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi kaczki, ryby tłuste – jeśli źle tolerowane; wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne wszystkie,  Mięsa, ryby i wędliny w ilościach większych niż ustalona dzienna racja pokarmowa
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
<b>WARZYWA</b>	Warzywa wymienione w racji pokarmowej - gotowane, w formie puree, z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki, utarta bardzo drobno marchewka z jabłkiem,	Warzywa nie wymienione w racjach pokarmowych,  Potrawy z warzyw z zasmażkami oraz konserwowane octem
<b>OWOCE</b>	Owoce wymienione w racjach pokarmowych	Owoce nie wymienione w racjach pokarmowych, owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
<b>SUCHE STRĄCZKOWE</b>	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: sól, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, wszelkiego rodzaju pikle, maggi, kostki rosółowe



	Sól – według zaleceń lekarza	
<b>ZUPY</b>	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku
<b>POTRAWY MIĘSNE I RYBNE</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, Pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa „bezbiałkowego”	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>POTRAWY Z MĄKI I KASZ</b>	Tylko w ramach produktów podanych w racji pokarmowej Kasze, jeśli są wymienione w racjach pokarmowych – gotowane na sypko lub w zupie; Ze skrobi – ciastka słodkie lub słone – (jeśli nie ma ograniczeń soli)	Potrawy z mąki i kasze – jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej
<b>SOSY</b>	O smaku łagodnym zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych; z mąką
<b>DESERY</b>	Kompoty, kisiele – z owoców dozwolonych; budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, owoce dozwolone, ciastka słodkie ze skrobi	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju
<b>NAPOJE</b>	Herbata, herbata z cytryną, z mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

### 9.3 Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### 9.4 Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:

Pielęgniarka oddziału,

### 9.5 Wskazania do stosowania:

- Niewydolność nerek,
- Niewydolność wątroby,
- W innych przypadkach chorobowych według zaleceń lekarza,



## **10. DIETY SPECJALISTYCZNE**

### **a. bezglutenowa**

### **b. bezmleczna**

#### **a. bezglutenowa**

##### **10.1 a Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta bezglutenowa jest dietą, w której wyklucza się gluten, będący mieszaniną białek roślinnych: gluteniny i gliadyny, występującą w ziarnach zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa.

Dieta bezglutenowa powinna być bogata w białko, uboga w tłuszcze, z niską zawartością wielocukrów. Techniki przygotowania posiłków- stosowane jak w diecie łatwostrawnej: gotowanie w wodzie i parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w pergaminie lub w folii aluminiowej.

W leczeniu celiakii zaleca się nieprzerwane stosowanie diety bezglutenowej do końca życia. Zapobieganie chorobie trzewnej polega natomiast na wyeliminowaniu glutenu z diety w wieku niemowlęcym. Należy pamiętać, że wiele gotowych produktów spożywczych dostępnych w sprzedaży może zawierać gluten tylko jako jeden ze składników obecnych w produkcie (na przykład zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach).

Wolne od glutenu są produkty oznakowane „Przekreślonym kłosem„ lub napisem „Produkt bezglutenowy”. Produkty z natury bezglutenowe mogą być oznakowane napisem „Z natury wolne od glutenu„. Gdy nie ma takich napisów, należy zachować ostrożność i dokładnie czytać etykiety, gdyż gluten może być dodawany do niektórych produktów, jako substancja dodatkowa lub wchodzić w skład dodatków do żywności, będących mieszaninami. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu, bezpieczniej jest z niego zrezygnować. Ostrożność należy zachować w podawaniu konserw, koncentratów, półproduktów, potraw wieloskładnikowych gotowych do spożycia.

## 10.2 a Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa, z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy ( z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, <b>pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe</b> (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
<b>MIĘSO, RYBY, JAJA</b>	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne mięsne ( parówki, kotlety mielone,	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane

		pulpety, hamburgery)	
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
<b>TLUSZCZE</b>	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kielków pszenicy
<b>WARZYWA I PRZETWORY Z WARZYW</b>	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką
<b>OWOCE</b>	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
<b>CUKIER SŁODYCZE DESERY</b>	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, sład jęczmienny
<b>NAPOJE</b>	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty,	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo

	napary z ziół, czyste alkohole	owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	
<b>PRZYPRAWY</b>	Sól, pieprz, zioła, jednorodnie przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy	Jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwykły sos sojowy
<b>ZUPY</b>	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
<b>INNE</b>	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenu	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne

\*sprawdzić składniki, dokładnie czytać etykiety

### **10.3 a Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **10.4 a Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **10.5 a Wskazania do stosowania:**

- Celiakia (choroba trzewna) – leczenie i profilaktyka,
- W innych przypadkach- według wskazań lekarza,

## **b. bezmleczna**

### **10.1 b Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki:**

Dieta polega na eliminacji produktów nietolerowanych przez chorego- duże znaczenie ma tutaj indywidualne dostosowanie produktów do pacjenta.

Zasady przygotowywania potraw i obróbka kulinarna obowiązuje podobna jak w diecie łatwostrawnej, bez elementów podrażniających i ciężkich dla przewodu pokarmowego. Posiłki powinny być estetyczne, spożywane regularnie o stałych porach dnia.

### **10.2 b Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych**

### **W przypadku:**

- **ALERGII NA BIAŁKA MLEKA** – stosować dietę eliminacyjną która jest jedyną formą leczenia przyczynowego alergii na białka mleka krowiego.

### **Należy wykluczyć wszystkie produkty mleczne z diety:**

1. Sery żółte
2. Sery białe
3. Sery pleśniowe
4. Sery topione
5. Mleko
6. Śmietana
7. Jogurt
8. Kefir
9. Maślanka
10. Lody
11. Uwaga na słodczyce, czytać skład: mleko w proszku
12. Czekolada mleczna

- **NIETOLERANCJI LAKTOZY**- należy wykluczyć mleko lub stosować mleko bezlaktozowe.

UWAGA: jeżeli chory toleruje produkty fermentacji mlekowej uboższe w laktozę od mleka słodkiego, można zastąpić mleko słodkie kefirem, maślanką, jogurtem, mlekiem zsiadłym.

### **ZAMIENNIKI MLEKA:**

Zamiennikiem mleka krowiego w diecie może być mleko migdałowe, sojowe, ryżowe fortyfikowane wapniem.

### **10.3 b Osoby odpowiedzialne za przygotowanie diety:**

Dietetyk firmy cateringowej, szef kuchni, kucharz,

### **10.4 b Osoby odpowiedzialne za podawanie posiłków pacjentom:**

Pielęgniarka oddziału,

### **10.5 b Wskazania do stosowania:**

- Dla osób z nietolerancją cukru mlecznego- laktozy,
- Dla osób z alergią na białko mleka krowiego,
- W innych przypadkach- według wskazań lekarza,

## Dokumenty związane:

1. Ciborowska H., Rudnicka A., „Dietetyka, żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004,
2. prof. dr hab. med. Dzieniszewski J., dr med. Szponar L., prof. dr hab. med. Szczygieł B., prof. dr hab. med. Socha J. „Podstawy naukowe żywienia w szpitalach ” Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001,
3. Hasik J., Gawęcki J. „Żywienie człowieka zdrowego i chorego”, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008,
4. Łoś-Kuczera M. „Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych”, PZWL, Warszawa 1991. \*Opracowanie: mgr Anna Rudnicka i dr n med. Mariusz Tracz przy współpracy z Polskim Towarzystwem Dietetyki”
5. Sobotka L. i inni, „Podstawy żywienia klinicznego”, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007,
6. Travis L., Bartnikowa W. „ Podstawowe wiadomości o cukrzycy insulinozależnej. Tabela wymienników węglowodanowych”, wydanie II, Volumed 1993,
7. Wieczorek- Chełmińska Z. „Zasady żywienia i dietetyka stosowana”, PZWL, Warszawa 1987,

Opracował	Sprawdził	Zatwierdził
Dietetyk kliniczny mgr. Aleksandra Drużga		
Data Podpis:	Data Podpis:	Data Podpis: