

ZALECENIA W DIECIE CUKRZYCOWEJ

Prawidłowe odżywianie jest jednym z elementów koniecznych do utrzymania dobrego stanu zdrowia pacjentów chorujących na cukrzyce. Dieta ma charakter indywidualny zależy od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

Celem leczenia dietetycznego jest:

- dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie.
- zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym.

Zalecenia żywieniowe:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie.
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone i bogate w błonnik pokarmowy, chleb z mąki z grubego przemiału z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze i makarony, ryż i gruboziarniste kasze.
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny i szybko podwyższają poziom cukru we krwi.
- posiłki powinny zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz.
- ograniczamy: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę, cukier, miód dżemy, słodczyce, słodzone napoje, ciasta i słodkie desery.
- ograniczamy spożycie soli kuchennej.
- posiłki należy spożywać w małej ilości, regularnie 4-5 razy dziennie

Sposoby przygotowania potraw to:

- gotowanie w wodzie i na parze.
- pieczenie w rękawie w folii aluminiowej, pergaminie, lub w naczyniu żaroodpornym oraz duszenie.

ZALECENIA W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Zadaniem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.

Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalęgających w żołądku, wzdymających i ostro przyprawionych. W diecie ograniczamy podaż błonnika pokarmowego, ale pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie.

- dobieramy delikatne warzywa i dojrzałe owoce
- obieramy
- gotujemy
- przecieramy przez sito i miksujemy produkty wysokobłonnikowe.
- podajemy przeciery i soki.

Z pieczywa pełnoziarnistego w tej diecie stosujemy chleb pszenny – graham. Posiłki należy spożywać 4 – 5 razy dziennie, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach.

Ostatni posiłek zaleca się najróżniej 2 godziny przed snem.

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzone nie przechowywane w lodówce. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można stosować duszenie, obsmażanie produktów bez tłuszczu, pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.

Dozwolony tłuszcz to:

Olej kukurydziany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Zupy i sosy zagęszczamy zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki. Warzywa podaje się z wody.

Posiłki powinny być doprawiane łagodnymi przyprawami i atrakcyjnie zestawione.

ZALECENIA W DZIECI CUKRZYCOWO-INSULINOWEJ

Zasady diety;

-dieta ma charakter indywidualny zależy od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

Cel leczenia dietetycznego;

-dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

-osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na odpowiednim poziomie.

-zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycy.

ZALECENIA DIETETYCZNE;

-kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie.

-składniki odżywcze w odpowiednich proporcjach

-węglowodany 45-50%

-tłuszcze 30-35%

-białka 15-20%

-stosujemy produkty bogate w błonnik;grube kasze makarony, gruboziarniste kasze, chleb z maki z grubego przemiału.

-ograniczamy owoce, soki owocowe, cukier, miód, słodycze, napoje, desery.

-ograniczyć spożycie soli kuchennej.

-posiłki należy spożywać w małej ilości i objętości,regularnie 4-5 razy dziennie.

-gotowanie na wodzie na parze,pieczenie w rękawie w folii aluminiowej, naczyniu żaroodpornym i duszenie.

ZALECENIA DIETETYCZNE W DIECIE WĄTROBOWEJ

Zastosowanie diety ma na celu zmniejszenie aktywności wydzielniczej narządów tj. wątroby, pęcherzyka żółciowego, trzustki i jelita grubego. Należy wykluczyć smalec, słoninę i boczek. Dieta musi być lekkostrawna. Z tego względu, że ogranicza się tłuszcze i zmniejsza się również wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, należy zwiększyć podaż warzyw bogatych w betakaroten. Ze względu na stan zapalny należy zwrócić uwagę na produkty bogate w witaminę C. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia określonych godzinach najlepiej, co 3-4 godziny, w niewielkich objętościach o umiarkowanej temperaturze.

Ostatni posiłek zalecany jest 2 godziny przed snem.

Technologia przygotowania potraw;

- sporządzanie potraw poprzez: gotowanie w wodzie, obsmażanie bez tłuszczu, na patelniach do smażenia beztłuszczowego, pieczenie w folii w pergaminie naczyniach ceramicznych, na ruszcie w piekarniku.
- zupy oraz sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki oraz mleka.
- warzywa podaje się z wody.
- potrawy powinny być rozdrobnione, łatwe do gryzienia.
- potrawy mogą być przyprawione łagodnymi przyprawami.
- dozwolone tłuszcze dodaje się do potraw w postaci surowej.
- nie należy stosować żółtka jaj do potraw. Dozwolone jest jedynie białko jaja.
- należy unikać produktów i potraw bogatych w błonnik pokarmowy, wzdymających, tłustych i ostro przyprawionych.

ZALECENIA W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

Dieta ta ma zastosowanie w chorobach nerek i wątroby, które przebiegają z ich niewydolnością. Dieta ta jest również stosowana przy chorobach reumatoidalnych.

ZADANIA I CEL DIETY.

-niwelowanie nadmiernego wytwarzania się toksycznych dla organizmu substancji pochodzących z przemiany białkowej.

-ochrona narządów zaatakowanych chorobą.

-zapobieganie stanom niewydolności narządów i stanom śpiączki

-powinna utrzymać w miarę możliwości dobry stan odżywiania pacjenta poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości białka i innych składników odżywczych w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.

-jest to dieta indywidualna, ilość białka zależy od tolerancji pacjenta.

Ścisłej kontroli podlega;

-ilość oraz jakość spożywanego białka, ilość wypijanych płynów, podaż elektrolitów; sodu, potasu, wapnia i fosforu.

ZASADY DIETY

Przy niewydolności nerek ograniczeniu ulega białko. Przy niewydolności wątroby ograniczeniu ulegają tłuszcze i w tym przypadku głównym źródłem energii są węglowodany. Podaż białka musi być pod ścisłą kontrolą, aby nie dopuścić do uszkodzenia nerek i wątroby. Kaloryczność musi być zgodna z zapotrzebowaniem organizmu chorego, aby nie dopuścić do niedoborów energetycznych. W diecie kaloryczność to ok 2000-2500 kcal.

75% białka pochodzi z produktów pochodzenia zwierzęcego;

-chude mleko

-kurczak, indyk bez skórki

-chudy twaróg.

Dieta powinna być uzupełniona preparatami witaminowymi, a podawanie płynów musi być pod ścisłą kontrolą i na ogół się je ogranicza.

Potrawy należy przyrządzać metodą; gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.

-do potraw stosuje się zawiesiny z mąki mleka, kefiru, jogurtu.

-tłuszcze olej masło dodaje się na surowo do gotowych potraw.

-aby polepszyć smak potrawy można stosować przyprawy; koperek, zielona pietruszka, seler, kminek, majeranek, mięta, wanilia.

ZALECENIA W DIECIE MIKSOWANEJ (PAPPKOWATEJ)

Konsystencja potraw w diecie jest w papkowatej formie. Należy pamiętać o właściwej podaży pełnowartościowego białka pochodzenia zwierzęcego, witamin z grupy B oraz z grupy C.

Potrawy gotujemy w wodzie lub na parze.

Zupy w postaci przecieru, kremu można zagęścić żółtkiem, albo masłem lub doprawić zawiesiną z mąki i śmietanki, aby miały większą wartość odżywczą.

Warzywa i owoce podaje się w postaci surowych soków, w postaci ugotowanej lub rozdrobnionej. Mięsa mogą być gotowane lub w postaci mielonej, najlepiej podawane z delikatnymi sosami.

-

|

ZALECENIA W DIECIE KLEIKOWEJ

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach:

- przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych.

Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.

Głównym składnikiem diety jest ryż, kasza manna, kasza jęczmienna, płatki owsiane, z których przygotowuje się kleiki. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę.

Dieta kleikowa może być stosowana tylko od 1-3 dni, gdyż jest dietą niefizjologiczną. Długie jej stosowanie może prowadzić do wyniszczenia organizmu. Można ją modyfikować poprzez dodanie soli, cukru i niewielkiej ilości masła, chudego mleka i twarogu.

Uwagi technologiczne;

Sporządzając kleik przyjmuje się na jedną porcję 40-50 g kaszy. Kaszę po opłukaniu należy wsypać do zimnej wody i gotować.

- jęczmienną - 3 godziny
- płatki owsiane - 1 godzinę
- kaszę mannę - 30 minut
- płatki ryżowe - 15-20 minut
- mąkę ryżową i pszenną - 5 minut

Dieta kleikowa:

1 śniadanie: - kleik ryżowy 400 ml i 50 g ryżu

- herbata gorzka 250 ml
- sucharki 30 g

Podwieczorek: - herbata gorzka 250 ml

- sucharki 30 g

2 śniadanie: - herbata gorzka 250 ml

- sucharki 30 g

Kolacja: - kleik z płatków owsianych 400 ml +

50 ml płatków

Obiad: - kleik z kaszy jęczmiennej 400 ml i 50 g kaszy

- herbata gorzka 250 ml
- sucharki 30 g

- herbata gorzka 250 ml

- sucharki 30 g

ZALECENIA W DIECIE PODSTAWOWEJ

Zastosowanie diety;

Dieta podstawowa ma zastosowanie u osób niewymagających żywienia dietetycznego. Powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

Charakterystyka diety;

W diecie podstawowej nie ma specjalnych zaleceń dietetycznych. Pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, które powinno uwzględnić zasady profilaktyki miażdżycy i innych przewlekłych chorób niezakaźnych. Ograniczamy w diecie potrawy ciężkostrawne, wzdymające. W diecie należy uwzględnić różne techniki potraw, ograniczając potrawy smażone, z dużą ilością tłuszczu np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin. Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona. Posiłki powinny być podane regularnie, codziennie o tych samych godzinach.

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania posiłków.

Przykładowy jadłospis w diecie;

1 śniadanie;

Kawa zbożowa z mlekiem

Ser twarogowy ze szczypiorkiem

Jabłko

2 śniadanie;

Chleb z pasztetem drobiowym

Sałatka jarzynowa

Herbata zielona

Obiad;

Krupnik

Ryba smażona

Ziemniaki

Sałatka z czerwonej kapusty

Kompot

Kolacja;

Klopsiki w sosie z makaronem, Surówka z marchwi i chrzanem

ZALECENIA DIETETYCZNE W DNIE MOCZANOWEJ –podagra, skaza moczanowa.

Dna to rodzaj zapalenia stawów spowodowany nadmiernym stężeniem kwasu moczowego we krwi, jako wynik zaburzeń przemiany materii. Celem leczenia dietetycznego jest trwałe obniżenie stężenia moczowego. Dieta musi dostarczać w odpowiedniej ilości wszystkich niezbędnych składników pokarmowych tzn. powinna być odpowiednio zbilansowana.

Główną zasadą leczenia dietetycznego dny jest ograniczenie związków purynowych, które są związkami zasadowymi zawartymi w większości niektórych pokarmów.

Zasady diety;

- Wylimitować z diety produkty bogate w związki purynowe np. wątroba i nerki.
- regularnie przyjmowanie posiłków 3-4 razy dziennie.
- ostatni posiłek powinien być spożywany 3-4 godziny przed snem.
- należy spożywać 3-4 litrów wody dziennie
- gotowanie i duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu.
- dieta powinna być pełnowartościowa i zbilansowana.

ZALECENIA W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Gluten jest to biało zawarte w takich zbożach jak:

- jęczmień
- pszenica
- owies
- żyto

Produkty naturalnie bezglutenowe to;

- kukurydza,
- ziemniak
- soja
- gryka
- ryż
- soczewica
- fasola
- orzechy
- mięso
- owoce i warzywa.

W diecie bezglutenowej istotnym elementem jest wyrobienie sobie nawyków czytania i rozumienia etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych. Nie wolno dodawać do potraw żadnych składników, których nie jesteśmy pewni. Najlepiej używać produktów naturalnych możliwie nieprzetworzonych gdyż w ich przypadku nie musimy sprawdzić składu pod kątem zawartości glutenu.

Do zagęszczania zup i sosów zamiast mąki pszennej można stosować mąkę ziemniaczaną kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową. Do panierowania używamy bułki bezglutenowej, mąki lub kaszki kukurydzianej. Wskazane jest pieczywo chrupkie, głównie na bazie ryżu i kukurydzy.

Ścisła dieta bezglutenowa charakteryzuje się bardzo niską zawartością błonnika pokarmowego, dlatego należy pamiętać o zwiększeniu spożycia warzyw i owoców, co pozwoli uniknąć zaparc.

ZALECENIA W DIECIE BEZMLECZNEJ

Z diety tej należy wykluczyć mleko i wszystkie przetwory mleczne.

Należy zwracać uwagę, aby potrawy, przetwory i kupowane produkty nie zawierały w swoim składzie mleka i jego przetworów, oraz mleka w proszku.

Jest to dieta krótkotrwała i należy szybko z tej diety przechodzić na dietę lekkostrawną, za wyjątkiem osób uczulonych na mleko i przetwory mleczne.

Podstawą w leczeniu ostrych stanów jest dieta na bazie ryżu, marchewki, gotowanych bądź pieczonych jabłek, można uwzględnić napój z suszonych jagód.

Stopniowe rozszerzenie diety – zależne jest od stanu chorego.

(Masło prawdziwe można stosować w niewielkiej ilości, ale w późniejszym czasie).