

ZASTOSOWANIE

Stosowana u osób skrajnie wyniszczonych, cierpiących na nowotwór, w chorobach ze współwystępującą gorączką, u osób w okresie rekonwalescencji oraz w okresie pooperacyjnym.

ZASADY

- Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach (3 posiłki główne i 1-2 mniejsze posiłki dodatkowe).
- Zwiększ udział białka w diecie do 2g/ kg należnej masy ciała, a w skrajnych przypadkach do 3 g/dobę.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- W przypadku gorączki i rozległych poparzeń zaleca się dietę o zwiększonej kaloryczności (2400 – 4000 kcal/ dobę).
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5 - 2,5 l wody dziennie) w postaci wody niegazowanej, soków warzywnych oraz zielonej herbaty.
- Wyeliminuj z diety sól oraz produkty bogate w sól.
- Zadbaj o to, aby 2/3 białka było pochodzenia zwierzęcego (są źródłem pełnowartościowego białka).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: zupa mleczna z ryżem, pieczywo pszenne z masłem, serem twarogowym i pastą rybną, herbata

II śniadanie: bułka z wędliną, sok warzywny

Obiad: krupnik, dorsz gotowany na parze, brązowy ryż, surówka z marchewki, jabłka i jogurtu, kompot

Podwieczorek: serek homogenizowany z bananem i borówkami

Kolacja: sałatka z indykiem, brokułem, kukurydzą i jajkiem, pieczywo pszenno – razowe z masłem, kefir z sokiem wielowarzywnym

KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



Wojewódzki Specjalistyczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
Chorób Płuc i Gruźlicy
w Wolicy k/ Kalisz

DIETA BOGATOBIAŁKOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Mleko 2%, jogurty, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, bawarka, woda niegazowana, herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki z warzyw, soki owocowe, napoje mleczno - warzywne	Mocna herbata, mocna kawa, jogurty i mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, wody gazowane, napoje typu cola
PIECZYWO	Pszenne: jasne, sucharki, biszkopty, herbatniki, pieczywo półcukiernicze	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, z otrębami	Chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, pasty twarogowe, sery homogenizowane, mięso gotowane, chude wędliny, szynki, polędwica drobiowa, galarety mięsne	Margaryna miękka, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy, jajka, śledzie, ryby wędzone, pasztet domowy	Smalec, sery podpuszczkowe, sery typu fromage, topione i pleśniowe, kaszanka, pasztetowa, salceson, konserwy
ZUPY I SOSY GORĄCE	Zupa jarzynowa i owocowa (z dozwolonych produktów), przetarte, zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, czyste, łagodne sosy (pomidorowy, beszamelowy, potrawkowy)	Chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiana mąką i śmietaną, zaprawiana żółtkiem, sos chrzanowy, sos musztardowy	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, pikantne, słodkie, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	Kasza manna, kasza jęczmienna, ziemniaki, ciasto lane na białku, ryż, makaron nitki	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki,
MIĘSO I RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb (dorsz, pstrąg, karp, szczupak, mintaj, sandacz), pulpety, potrawki, budynie mięsne	Wołowina, schab, ryby morskie: makreła, sardynka; dziczyzna, podroby, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, pieczone, wędzone
POTRAWY BEZMIĘSNE	Budyń z kaszy i warzyw, risotto, kluski biszkoptowe, tarty warzywne, tarty serowe	Zapiekanki warzywne, zapiekanki z kaszą, makaron z warzywami, kluski ziemniaczane	Krokiety, placki ziemniaczane, pizza, lasagne, kluski ziemniaczane, leczo
TŁUSZCZE	Masło, śmietanka, oleje (rzepakowy, kukurydziany, sojowy), oliwa z oliwek	Margaryna miękka, masło roślinne	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
OWOCE I WARZYWA	Marchew, dynia, seler, pietruszka, szpinak, buraki, pomidor bez skóry, owoce jagodowe, cytrusy, banany, morele i jabłka	Kapusta, brukselka, fasolka, rabarbar, kalafior, brokuły, winogrona, wiśnie, kiwi, melon	Suche nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, brukiew, por, sałatki z majonezem, warzywa marynowane, daktyle i gruszki
DESERY	Kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, suflety, budynie	Ciasta, lody	Torty, czekolada, batony, chałwa
PRZYPRAWY	Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, cynamon, wanilia, melisa, goździki	Sól, tymianek, kminek, bazylia, papryka słodka, kminek	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, gorczyca, liść laurowy i ziele angielskie