

## ZASTOSOWANIE

Stosowana w przypadku ostrych schorzeń przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w przebiegu chorób zakaźnych lub w okresie pooperacyjnym. Celem diety kleikowej jest oszczędzanie zmienionego chorobowo narządu.

## ZASADY

- Spożywaj kleiki sporządzone z ryżu, kaszy manny, płatków owsianych i kaszy jęczmiennej.
- Uwzględnij w diecie gorzką herbatę i sucharki.
- Za zgodą lekarza modyfikuj dietę poprzez odpowiednie dodatki (kolumna „w umiarkowanych ilościach”).
- Pamiętaj, że dieta kleikowa jest dietą fizjologiczną, więc stosuj ją nie dłużej niż 3 dni.
- Pamiętaj, że ryż ma działanie zapierające, a płatki owsiane rozluźniające.
- Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

**I śniadanie:** kleik z ryżu, sucharki, gorzka herbata

**II śniadanie:** sucharki, gorzka herbata

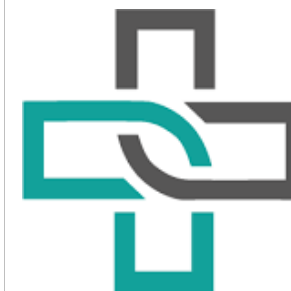
**Obiad:** kleik z kaszy jęczmiennej, sucharki, gorzka herbata

**Podwieczorek:** sucharki, gorzka herbata

**Kolacja:** kleik z płatków owsianych, sucharki, gorzka herbata

## KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



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

## DIETA KLEIKOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH <u>(ZA ZGODĄ LEKARZA)</u>	ZAKAZANE
NAPOJE	Gorzka herbata	Soki z owoców i warzyw, mięta, rumianek, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód	Wszystkie z wyjątkiem wcześniej wymienionych
PRODUKTY ZBOŻOWE	Kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, płatki owsiane, sucharki	-	Wszystkie z wyjątkiem „zalecanych”
PRODUKTY MLECZNE	-	Chude mleko, twaróg	Wszystkie z wyjątkiem wcześniej wymienionych
ZUPY I SOSY GORĄCE	-	-	wszystkie
DODATKI DO ZUP	-	-	wszystkie
MIĘSO I RYBY	-	-	wszystkie
TLUSZCZE	-	Niewielkie ilości masła	Wszystkie z wyjątkiem wcześniej wymienionych
OWOCE I WARZYWA	-	Puree z ziemniaków i marchwi przetarte kompoty	Wszystkie z wyjątkiem wcześniej wymienionych
POTRAWY BEZMIĘSNE	-	-	wszystkie
DESERY I SŁODYCZE	-	-	wszystkie
PRZYPRAWY I POZOSTAŁE PRODUKTY	-	Sól, cukier	Wszystkie z wyjątkiem wcześniej wymienionych