

ZASTOSOWANIE

Stosowana w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu zdrowia.

ZASADY

- Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
- Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy.
- Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), wydłużaj czas gotowania, rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: kanapki z pastą z kurczaka i warzyw, kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie: twarożek dyniowy z biszkoptami, herbata owocowa

Obiad: zupa koperkowa z makaronem, pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki, sok warzywny

Podwieczorek: pudding z maślanki z mussem owocowym, woda mineralna niegazowana

Kolacja: kluski lane w sosie szpinakowym, herbata.

KONTAKT
pawlak.daria@wp.pl



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

DIETA LEKKOSTRAWNA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Mleko (0,5%-2%), jogurt, kefir, maślanka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata: owocowa, ziołowa, soki warzywne, owocowe, wody mineralne niegazowane	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, kwaśne przetwory mleczne, wody gazowane, napoje typu cola
PIECZYWO	Pszenne: jasne, sucharki, biszkopty; pieczywo półcukiernicze (rogal maślany)	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, z otrębami, słonecznikiem, soją	Chleb żytni, razowy, czerstwy, pieczywo chrupkie, z otrębami
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser homogenizowany, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa	Margaryna miękka, tłusty twaróg, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	Smalec, sery podpuszczkowe, sery typu fromage, topione, kaszanka, pasztetowa, salceson, konserwy
ZUPY I SOSY GORAĆCE	Jarzynowe i owocowe z dozwolonych produktów, przetarte, zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, czyste	Chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
DODATKI DO ZUP	Kasza manna, jęczmienna, ziemniaki, lane ciasto, ryż, makaron nitki	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych
MIEŚSO I RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, królik, indyk, kurczak, ryb: dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, szczupak, mintaj, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem.	Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka; dziczyzna, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, pieczone, wędzone
TŁUSZCZE	Masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
OWOCE I WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki puree, owoce jagodowe, cytrusowe, banany, morele, jabłka	Kapustne, fasolka szparagowa, rabarbar, brokuły, kalafior, sałata zielona, wiśnie, winogrona, śliwki, kiwi, melon	Suche nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, brokiew, por, sałatki z majonezem, warzywa marynowane, gruszki, daktyle, czereśnie
DESERY	Kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety, bezy	Kakao, kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Czekolada, torty, batony, lody, chałwa, orzechy
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	Sól, jarzynka, tymianek, kminek, bazylija, papryka słodka	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda