

ZASTOSOWANIE

Stosowana u osób cierpiących na schorzenia wątroby, u osób, które właśnie pokonały jakieś schorzenie wątroby, jak również u osób żyjących w ciągłym stresie i posiadających nieprawidłowe nawyki żywieniowe.

ZASADY

- Spożywaj od 5 do 6 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach (3 posiłki główne i 2 - 3 mniejsze posiłki dodatkowe).
- Wyklucz z diety tłuszcze zwierzęce, tłuste mięso i tłuste ryby oraz jajka.
- Ogranicz spożycie tłustych potraw, smażonych, wzdymających oraz tych, które długo zalegają w żołądku.
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu (1,5 - 2,5 l wody dziennie) w postaci wody niegazowanej, soków warzywnych oraz zielonej herbaty.
- Ogranicz spożycie błonnika pokarmowego (obieraj, gotuj i miksuj warzywa i owoce).
- Stosuj następujące techniki kulinarne: gotowanie, pieczenie i smażenie bez tłuszczu, brak podprawiania zasmażką i śmietaną.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

I śniadanie: pszenne pieczywo, pasta twarogowa z warzywami, sałata, kawa zbożowa

II śniadanie: pieczone jabłko, jogurt naturalny, sucharki

Obiad: krem z pomidorów (na warzywnym wywarze), ziemniaki puree, gotowane buraki, pulpety wołowe, kompot jabłkowy

Podwieczorek: galaretką owocową i biszkopty

Kolacja: risotto z warzywami, herbata ziołowa

KONTAKT

pawlak.daria@wp.pl



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

DIETA WĄTROBOWA



| | ZALECANE | W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH | PRZECIWSKAZANE |
|----------------------------|---|---|--|
| NAPOJE | Mleko 0,5- 1,5%, jogurty, maślanka, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, bawarka, woda niegazowana, herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki z warzyw, soki owocowe, napoje mleczno - warzywne | Słaba kawa z mlekiem, jogurt i mleko 2% tłuszczu | Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, wody gazowane, napoje typu cola, mocna kawa i herbata, mleko i jogurty pełnotłuste |
| PIECZYWO | Pszenne: jasne, sucharki, biszkopty, pieczywo półcukiernicze | Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, z otrębami | Chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie |
| DODATKI DO PIECZYWA | Masło, twaróg chudy, sery homogenizowane, mięso gotowane, chude wędliny, szynki, polędwica drobiowa, | Margaryna miękka, parówki, jajka, wędzone ryby | 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 chudym mlekiem, zaciągane żółtkiem, czyste, łagodne sosy (pomidorowy, potrawkowy) | Chudy rosół cielęcy | Tłuste, zawiesiste, zasmażane, pikantne, słodkie, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy |
| DODATKI DO ZUP | Kasza manna, kasza jęczmienna, ziemniaki, ciasto lane, ryż, makaron nitki | Groszek ptysiowy | Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, jajka na twardo, nasiona roślin strączkowych |
| MIEŚSO I RYBY | Chude gatunki mięs, drobiu, królik, ryb (dorsz, pstrąg, karp, szczupak, mintaj, sandacz), pulpety, potrawki, budynie mięsne | Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, 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, pierogi leniwe na białkach | Zapiekanki z kasz, cienki makaron z warzywami | Krokiety, placki ziemniaczane, pizza, lasagne, kluski ziemniaczane, leczo |
| TLUSZCZE | - | Margaryna miękka, masło, oleje (rzepakowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek | Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana |
| 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, brokiew, por, sałatki z majonezem, warzywa marynowane, daktyle i gruszki |
| DESERY | Kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, suflety, budynie, musy | Ciasta o małej zawartości tłuszczu i jajek | Torty, czekolada, batony, chałwa |
| PRZYPRAWY | Sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, cynamon, wanilia, melisa, goździki | Sól, tymianek, kminek, bazylija, papryka słodka, kminek | Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, gorczyca, liść laurowy i ziele angielskie |