

## WYKAZ I CHARAKTERYSTYKA DIET

Posiłki powinny być przede wszystkim smaczne, posiadać odpowiednią kaloryczność, wymagane zapotrzebowanie na białko, węglowodany i tłuszcze, mające odpowiednią temperaturę, gramaturę i estetykę. Diety powinny być zgodne z aktualnymi zasadami racjonalnego żywienia prezentowanymi przez Instytut Żywności i Żywienia odpowiednio dostosowanymi do charakterystyki danego schorzenia. Zamawiający przewiduje minimum 3 posiłki na oddziałach w szpitalu św. Rodziny przy ul. Jarochowskiego oraz 5 w szpitalu św. Józefa przy ul. Krysiewicza i ul. Nowowiejskiego, pełnowartościowe, odpowiednio zbilansowane. Rzeczywista ilość posiłków będzie zależała od profilu oddziału i indywidualnych zaleceń lekarza.

Oprócz opisanych diet Wykonawca zobowiązuje się dostarczyć do śniadań i kolacji mleko i herbatę oraz cukier (w torebkach do przygotowania) oraz kompot do obiadu.

Ze względu na stan chorego lub wiek dania powinny mieć konsystencję:

- zwykłą (tradycyjną)
- papkowatą ( doustną )
- miksowaną (PEG)
- płynną (do podawania przez sondę lub słomkę)

## Wykaz diet:

1. Dieta podstawowa
2. Dieta lekkostrawna
3. Dieta roczna (1-3 r.ż)
4. Dieta lekkostrawna po usunięciu wyrostka robaczkowego
5. Dieta bezglutenowa
6. Dieta bezmleczna
7. Dieta papkowata

8. Dieta niskotłuszczowa
9. Dieta lekkostrawna wysokobiałkowa
12. Dieta cukrzycowa
13. Dieta bogatoresztkowa
14. Dieta ubogoresztkowa
15. Dieta płynna
16. Dieta kleikowa
17. Dieta wegetariańska
18. Dieta niskosodowa
19. Dieta ubogopurynowa
20. Dieta po ostrym zapaleniu trzustki
21. Dieta po usunięciu migdałków
22. Inna..... (w zależności od jednostki chorobowej i wskazań lekarskich)

# 1. DIETA PODSTAWOWA

## Zastosowanie:

- żywienie chorych, którzy nie wymagają leczenia dietetycznego.

## Ogólne zasady diety:

Dieta ogólna obejmuje pokarmy spożywane przez pacjentów o zdrowym przewodzie pokarmowym, niewymagających jakościowych ograniczeń dietetycznych. Dozwolone są wszystkie produkty i wszystkie techniki przyrządzania posiłków, przy jednoczesnym zachowaniu zaleceń dotyczących prawidłowego żywienia, 2200-2400 kcal. Planując żywienie podstawowe należy kierować się tzw. piramidą zdrowego żywienia i aktywności fizycznej.



<https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej>

Ludzie nie potrzebujący specjalistycznego żywienia dietetycznego powinni się na niej opierać również po wyjściu ze szpitala.

Zrównoważona dieta zakłada, że należy jeść 3-5 posiłków dziennie, komponując je tak, aby:

- 50-60 proc. energii pochodziło z węglowodanów, przy czym jedynie do 10 proc. energii powinno pochodzić z cukrów prostych;
- od 20 do 30 proc. energii czerpać z tłuszczów. Jednak normy ich spożycia zależą od zapotrzebowania energetycznego organizmu człowieka, które zależy od: wieku, płci, rodzaju aktywności fizycznej czy stanu fizjologicznego (ciąża, choroba). Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Światowej Organizacji ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) i licznych zespołów ekspertów tłuszcz powinien dostarczać minimalnie 15-20 proc energii z diety, maksymalnie zaś - 30, a nawet 35 proc.;
- 10-15 proc. energii pochodziło z białek, najlepiej tych pełnowartościowych, czyli pochodzenia zwierzęcego.

## 2. DIETA LEKKOSTRAWNA

### Zastosowanie:

- wspomaganie leczenia wielu schorzeń m.in. układu pokarmowego, w chorobach płuc, w osłabieniu, niewydolności krążenia itp.

### Ogólne zasady diety:

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak jest to w przypadku diety osób zdrowych. Różnica polega na spożywaniu pokarmów łatwo ulegających trawieniu, nieobciążających przewodu pokarmowego.

W diecie lekkostrawnej należy wykluczyć produkty:

- zawierające dużą ilość błonnika,
- wzdymające,
- tłuste,
- ostre przyprawy

W diecie lekkostrawnej bardzo ważna jest technika sporządzania posiłków:

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze – dokładne rozdrabnianie, przecieranie przez sito, miksowanie)
- pieczenie w folii, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, również w piekarniku.

**UWAGA:** Zabronione jest smażenie na tłuszczu!

Zalecane jest regularne spożywanie 4-6 posiłków w ciągu dnia. Ostatni posiłek powinno się spożywać minimum 2 godziny przed snem.

Dietę lekkostrawną można stosować przez okres około 2 tygodni. Po tym czasie należy wprowadzić dietę podstawową.

### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone i topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, (chuda wieprzowina w ograniczonej ilości); ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz; wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, pałasz, halibut; wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy; oliwa	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy, barani, margaryny
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane,
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami, konserwowane octem

Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	-	wszystkie są przeciwwskazane: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, ew. cynamon	ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki z zalecanych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z zalecanych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub z kości cielęcych lub wołowych, o ile nie ma przeciwwskazań, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek: zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka; zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone: ołatki, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki

Sosy	o smaku łagodnym, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z zalecanych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z zalecanych owoców; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretce lub kremie; biszkopcy, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada

Tabela: Dieta wg Instytutu Żywności i Żywienia

### 3. DIETA ROCZNA

#### Zastosowanie i ogólne zasady diety:

Dieta dziecka rocznego powinna być różnorodna pod względem doboru produktów. Urozmaicenie posiłków jest bardzo ważne i ma wpływ na kodowanie smaku i zapachu. nowe produkty i potrawy powinny być podawane w małych ilościach, ale nie należy zmuszać dziecka do ich spożycia. Dieta ta pod względem doboru produktów jak również technik kulinarnych, opiera się na zasadach diety lekkostrawnej. Zaleca się stopniową zmianę konsystencji pożywienia oraz wprowadzenie do diety szerszego asortymentu produktów i potraw. Ważne jest pokrycie dobowego zapotrzebowania energetycznego i dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Korzystne jest spożywanie przez dziecko 4-5 posiłków w ciągu dnia. Nie należy podjadać między posiłkami zwłaszcza słodczy.

Ważną rolę w diecie odgrywa błonnik pokarmowy, który odpowiada m.in. za funkcje motoryczne przewodu pokarmowego. Dzieci powinny spożywać warzywa w ilości nie mniejszej niż 300g dziennie. należy pamiętać, że dieta dziecka powinna zawierać duże ilości białka i wapnia. Proporcja białka roślinnego do zwierzęcego w racji pokarmowej powinna kształtować się jak 1:2.

Niewskazane jest podawanie dziecku potraw smażonych, należy je zastąpić gotowanymi i pieczonymi. W żywieniu małych dzieci nie należy ograniczać tłuszczu i cholesterolu ze względu na prawidłowy rozwój ośrodkowego układu nerwowego.

Odpowiednie żywienie dzieci w pierwszych trzech latach życia jest niezwykle ważne, gdyż ma wpływ na nawyki żywieniowe.

#### 4. DIETA LEKKOSTRAWNA PO USUNIĘCIU WYROSTKA ROBACZKOWEGO

##### **Cel diety:**

Stan po wycięciu woreczka robaczkowego wymaga specjalnej diety, która wspomaga funkcje układu pokarmowego, odciąża organizm, a równocześnie dostarcza mu wszystkich potrzebnych dla zdrowia składników odżywczych.

##### **Ogólne zasady diety:**

Po usunięciu wyrostka robaczkowego wskazana jest dieta lekkostrawna przez okres ok. 1 miesiąca. Po tym czasie powoli można wracać do swoich poprzednich nawyków żywieniowych.

W diecie lekkostrawnej należy wykluczyć produkty:

- zawierające dużą ilość błonnika,
- wzdymające,
- tłuste,
- ostre przyprawy

W diecie lekkostrawnej bardzo ważna jest technika sporządzania posiłków:

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze – dokładne rozdrabnianie, przecieranie przez sito, miksowanie)
- pieczenie w folii, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, również w piekarniku.

UWAGA: Zabronione jest smażenie na tłuszczu!

Zalecane jest regularne spożywanie 4-6 posiłków w ciągu dnia. Ostatni posiłek powinno się spożywać minimum 2 godziny przed snem.

##### **Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej**

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób



Mięso, wędliny, ryby	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, (chuda wieprzowina w ograniczonej ilości); ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz; wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, pałasz, halibut; wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy; oliwa, margaryna wysokogatunkowa w ograniczonych ilościach	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy, barani, margaryny nie wymienione jako zalecane
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone,	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	-	wszystkie są przeciwwskazane: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodcyce	Cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodcyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy

Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, ew. cynamon	ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki z zalecanych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z zalecanych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub z kości cielęcych lub wołowych, o ile nie ma przeciwwskazań, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek: zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka; zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone: ołatki, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z zalecanych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z zalecanych owoców; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkie lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada

Tabela: Dieta wg Instytutu Żywności i Żywienia

## 5. DIETA BEZGLUTENOWA

### Zastosowanie:

- celiakia
- alergia na gluten
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten
- czasem w: zespole jelita drażliwego, Hashimoto

### Cel diety:

Dieta bezglutenowa to sposób odżywiania, w którym całkowicie eliminuje się gluten zawarty w zbożowych produktach naturalnych i przetworzonych, pszenicy, żyta, jęczmienia i tradycyjnego owsa.

W celiakii włączamy ten sposób żywienia na całe życie, natomiast w alergii na pszenicę lub żyto- do czasu nabycia tolerancji na gluten. Z diety należy wyeliminować wszelkie przetwory z tych zbóż, takie jak tradycyjne chleby, bułki, kasze, ciasta, herbatniki, słodkie wypieki, a także niektóre wędliny z dodatkiem mąki lub grysiku, np. parówki.

Potrawy diety bezglutenowej, szczególnie w okresie niedługo po rozpoznaniu choroby, gdy jeszcze występują jej objawy, powinny być przygotowywane na bazie produktów naturalnych. W chorobach układu pokarmowego, których podłożem jest alergia, w tym nietolerancja glutenu, wszystkie potrawy powinno przygotowywać się w domu.

### Produkty zbożowe nie zawierające glutenu

#### PRODUKTY ZALECANE

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso (kasza jaglana), gryka, quinoa, tapioka, amarantus, maniok, soczewica, fasola sorgo, sorgo, orzechy, także mięso, owoce, warzywa;

Dozwolone są produkty z ryżu, kukurydzy, ziemniaków pod postacią mąki, płatków i kaszek. Na rynku jest coraz bogatszy asortyment produktów bezglutenowych gotowych, opatrzonych Symbolem Przekreślonego Kłosa, takie jak makarony, chleby, bułki, pieczywo cukiernicze lub spody do pizzy. Należy jednak zachować dużą ostrożność w ich doborze i starannie czytać etykiety.

Należy zwracać uwagę na to, iż płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, natomiast mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem.

### Produkty zbożowe zawierające gluten

#### PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

Produkty naturalnie glutenowe to: pszenica i jej dalsze odmiany (orkisz, płaskurka, samopsza, durum), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies ze względu na zanieczyszczenie, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska perłowa), musli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleko zbożowe, makarony z wymienionych zbóż, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo każde jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały, razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, prele, pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, sucharki, paluszki)

### Które produkty przetworzone /gotowe mogą również zawierać gluten?

- wędliny, konserwy rybne i mięsne, wyroby garmazeryjne, pasztety, parówki, panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
- jogurty owocowe, maślanki smakowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, sery topione, wyroby seropodobne, gotowe sery białe do serników, sery pleśniowe
- napoje mleczne z ziaren zbóż
- majonezy, gotowe sosy (dressingi)
- sałatki z majonezem i dressingami, przeciery pomidorowe, placki ziemniaczane, kotlety sojowe, produkty sojowe, majonezy sojowe, warzywa smażone panierowane lub podane tradycyjnie z bułką tłą
- owoce suszone, wsady owocowe
- guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada, czekoladki, chipsy, ciasta i ciasteczka upieczone z niedozwolonych mąk, słód jęczmienny
- napoje owocowo- warzywne, czekolada do picia na gorąco, kawy rozpuszczalne aromatyzowane, kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
- vegeta, curry, musztardy, keczupy, gotowe sosy w proszku, gotowe dipy i dressingi

## 6. DIETA BEZMLECZNA

### Cel diety

Prawidłowo zbilansowana dieta bezmleczna zabezpiecza ilościowo i jakościowo zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wszystkie składniki pokarmowe. Stosowana u niemowląt i dzieci w różnym wieku zapewnia ich prawidłowy rozwój psychofizyczny i intelektualny. Dieta bezmleczna nie może prowadzić do wystąpienia jakichkolwiek niedoborów pokarmowych.

### Ogólne zasady diety

Z diety wyłącza się mleko i przetwory mleczne oraz potrawy do produkcji, których używa się mleka płynnego oraz mleka w proszku. Największe znaczenie w diecie bezmlecznej dla pokrycia dziennego zapotrzebowania na wapń mają preparaty mleko zastępcze. W diecie tej powinny być uwzględnione także inne **produkty wchodzące w skład potraw, które mogą stanowić uzupełnienie zapotrzebowania na wapń:**

- **warzywa** - brokuły, fasolka szparagowa, buraki, włoszczyzna
- **owoce** - maliny, pomarańcze, mandarynki
- **suche strączkowe** - fasola, groch, soczewica, soja
- **produkty zbożowe** - kaszki bezmleczne zbożowo-owocowe przeznaczone dla niemowląt wzbogacone w wapń, kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy
- **jaja** – np. żółtko kurze, przepiórcze
- **ryby** - sprotki, sardynki (w tym szkielet ryb)
- **inne produkty** - orzechy laskowe, migdały, mak

**Produkty, które zawierają białka mleka krowiego:**

- mleko i produkty mleczne
- mleko płynne, mleko pełne w proszku, mleko granulowane, mleko modyfikowane, kaszki mleczno-zbożowe, kaszki mleczno-zbożowo-owocowe na mleku modyfikowanym lub pełnym dla dzieci
- kefir, maślanka, zsiadłe mleko, jogurt naturalny, jogurt smakowy
- sery białe twarogowe, homogenizowane
- sery żółte, pleśniowe, topione, ser typu feta, mozzarella
- śmietana, śmietanka, bita śmietana
- masło
- margaryny zawierające serwatkę
- desery mleczne

**Produkty, które w swoim składzie mogą zawierać śladowe ilości białek mleka:**

- produkty zbożowe
  - chałki i rogalce maślane
  - pieczywo pszenne, razowe
  - płatki śniadaniowe
  - kaszki zbożowe dla niemowląt i małych dzieci
- słodyczne
  - ciasta, ciastka
  - czekolada
  - lody
  - herbatniki, batony
  - cukierki
  - żelki
- produkty mięsne
  - wędliny
  - kiełbasy, pasztety
  - parówki
  - konserwy
- inne produkty
  - sosy
  - niektóre wyroby garmazeryjne

## Zawartość laktozy w wybranych produktach mlecznych

Produkty	Zawartość laktozy w 100g produktu
Mleko krowie 2%	4,7g
Mleko w proszku odtłuszczone	51g
Mleko modyfikowane dla niemowląt	7g
Mleko bezlaktozowe	< 1g
Śmietana 18%	3,6g
Jogurt naturalny	4,6g
Maślanka	4,7g
Kefir 2%	4,1g
Ser twarogowy półtłusty	3,2g
Sery pleśniowe - Brie	0,1g
Ser feta	1,0g
Mozarella	1,0g
Ser Edamski tłusty	0,1g
Twarożek wiejski ziarnisty	3,3g
Serek homogenizowany waniliowy	2,9g
Lody śmietankowe	4,4g

Źródło: Kunachowicz H. i wsp. *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*. PZWL, 2005.

## 7. DIETA PAPKOWATA

### Zastosowanie

- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, żylaki przełyku),
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza,
- przy złamaniach kości żuchwy,
- przy oparzeniach jamy ustnej, przełyku, żołądka,
- po operacjach plastycznych rozszczepu podniebienia.

### Cel diety:

Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnej zmianie konsystencji diety.

**Ogólne zasady diety:**

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin oraz składników mineralnych przy zmienionej konsystencji do papkowatej.

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej.

Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku, jamy ustnej lub żołądka: chemicznie, mechanicznie ani termicznie.

**Uwagi technologiczne**

1. Metody sporządzania posiłków:
  - gotowanie w wodzie i na parze,
  - pieczenie w folii lub pergaminie,
  - duszenie bez obsmażania
2. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, miksowane, zupy krem, podprawiane zawiesiną mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem i masłem.
3. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie mniejszą wartość odżywczą.
4. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w postaci gotowanej i rozdrobnionej.
5. Mięsa gotowane mielone lub sporządzane masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

## 8. DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

**Zastosowanie**

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby, marskości wątroby
- ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- choroby układu krążenia

**Cel diet:**

Dieta ma na celu ochronę wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

**Ogólne zasady diety:**

- tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw).
- nie powinna zawierać produktów i potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających, długo zalegających, wzdymających, ostro przyprawionych, produktów zbożowych gruboziarnistych
- ilość błonnika jest ograniczona, zatem warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie



w postaci gotowanej lub soków

- ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne (przy doborze warzyw należy zwrócić uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten)
- posiłki należy podawać w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, w regularnych odstępach czasowych -4 – 5 razy dziennie.

#### PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne ,jasne, sucharki, drobne kasza ;manna, jęczmienna, kukurydziana, ryż, makarony	Pieczywo razowe , żytnie, grube kasza ; pęczak, gryczana
Mleko i produkty mleczne	Mleko, słodkie niskotłuszczowe, ser twarogowy chudy , serek homogenizowany , maślanka, kefir i jogurt -niskotłuszczowy do 3%tłuszczu	Mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone maślanka , kwaśna śmietana , ser żółty, ser tropiny
Mięso, wędliny , ryby , jaja	Chuda cielęcina, młoda wołowina, indyk, kurczak, okoń, dorsz , sola, pstrąg ,świeży tuńczyk, w galarecie Białko jaja	Tłuste gatunki; wieprzowiny, gęsi, kaczki, węgorz tłusty karp, łosoś , sum żółtko jaja, całe jaja, smażone
Tłuszcze	Masło roślinne , w ograniczonej ilości masło , oleje roślinne	Śmietana , śmietanka , smalec , słonina, boczek , margaryny twarde
Warzywa	Gotowane z wody oprószone mąką marchew, ziemniaki , pietruszka, seler, burki, szpinak , cukinia Na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki	Wszystkie kapusty , papryka , szczypior, cebula , ogórek , rzodkiewka , groch , fasola , soczewica , ciecierzycy
Ziemniaki	Gotowane, podawane w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Jaja	Białko jaj	Żółtko jaj
Owoce	Owoce dojrzałe jabłko gotowane lub pieczone, banan, arbuz, morele gotowane. Owoce w formie przecierów lub soków	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki , śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone



Zupy	Zupy mleczne , przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz pomidorowa), zupa ziemniaczana, koperkowa, chudy rosół	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa , grochowa, szczawiowa, zupy zaprawiane zasmażkami
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawiane niewielką ilością masła, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy	wszystkie na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, chrzanowy, grecki, śmietankowy itp.
Cukier i słodczyce	Cukier , miód , dżem bez pestek , marmolada .Przetwory owocowe z dodatkiem cukru ; kompoty , galaretki , kisiele owocowe	Czekolady , słodczyce zawierające tłuszcz , orzechy
Przyprawy	Sól , cukier , sok z cytryny , koper zielony, kminek , majeranek , cynamon	Ostre przyprawy ; ocet , pieprz , musztarda , papryka , chrzan

## 9. DIETA BIEGUNKOWA

### Zastosowanie:

- w nieżytach żołądkowo – jelitowych
- w zakażeniach wirusowych i bakteryjnych
- w nietolerancjach pokarmowych

### Ogólne zasady diety:

Na początku ogranicza się podawanie pokarmów, bardzo ważne jest zapobieganie odwodnieniu i utracie elektrolitów. Małym i starszym dzieciom należy podawać płyny 50-100ml /kg mc co kilka minut małymi porcjami. Dziecko poić wodą, płynami nawadniającymi, które zawierają glukozę sól potas np. Hipp ORS200, Gastrolit .

Po nawodnieniu, po około 4 godz można rozpocząć podawanie potraw zawierających pektyny, kleik ryżowy z dodatkiem marchwi, ryż biały rozgotowany, ziemniaki , krupnik z drobnymi kaszami, pieczone jabłko. Stopniowo można dodawać kolejne produkty np. gotowane chude mięso, jajko, gotowaną rybę.

Produkty zalecane w diecie biegunkowej	Produkty przeciwwskazane w diecie
Produkty zbożowe; pieczywo pszenne ,pszenno żytnie, kasza ugotowana manna , kukurydziana ,jaglana,kuskus, jaglana, bulgur, jęczmienna ryż biały drobne makarony pszenne (nitki) płatki ryżowe, kukurydziane bez cukru	Pieczywo z ziarnami razowe graham, grube kasze pęczak, gryczana, makarony razowe, ryż dziki, pełnoziarnisty, brązowy płatki śniadaniowe słodzone czekoladą miodem, karmelem, płatki zbożowe owsiane górskie
<b>Produkty mleczne</b> Jeśli są tolerowane; chude i półtłuste sery twarogowe, serki homogenizowane naturalne odtłuszczone mleczne napoje fermentowane ; kefir jogurt , maślanka	Mleko świeże tłuste powyżej 2%tłuszczu w 100g tłuste sery twarogowe do smarowania pieczywa, sery topione, żółte , pleśniowe
<b>Warzywa , potrawy z warzyw</b> ziemniaki, marchew , pomidory bez skóry i nasion, cukinia, dynia, bakłażan, kabaczek, pietruszka, seler, sałata, szpinak, młoda fasolka szparagowa, zielony groszek, seler naciowy	Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane brukselka, kapusta, kalarepa buraki, papryka cebula i por szczypiorek , czosnek warzywa konserwowane octem , ze śmietaną , majonezem bigos, groch, fasola , soja, soczewica, ciecierzycy pieczarki, grzyby marynowane, smażone
<b>Owoce</b> bez skórki jabłka, banany, morele, mango, brzoskwinie, melon, przetarte maliny, truskawki , jagody poziomki , borówki	Grejpfruty, winogrona , wiśnie, czereśnie, gruszki, śliwki, ananas, owoce suszone i konserwowe
<b>Mięso i wędliny</b> drób (kurczak indyk)bez skóry, cielęcina, mięso z królika chuda wołowina, schab lub szynka wieprzowa chude wędliny, szynka drobiowa, polędwica, chuda szynka wieprzowa, zamiast wędlin kupionych w sklepie lepiej upiec w folii lub szkle żaroodpornym filet z kurczaka indyka, schab czy polędwice	Tłuste mięso wieprzowe, wołowe , z kaczki, gęś tłuste wędliny podsuszane, salami, kabanosy, wędliny podrobowe , kaszanki, pasztetowe. Parówki, mielonki, salcesony, pasztety konserwy mięsne
<b>Ryby , przetwory rybne i potrawy z ryb</b> chude ryby ; dorsz, mintaj, sola, flądra , szczupak, sandacz tłuste ryby jeśli są tolerowane halibut . Pstrąg, morszczuk, karp,t uńczyk, łosoś	Ryby wędzone konserwy rybne w zalewach solnych lub octowych panierowane i smażone w głębokim tłuszczu

<b>Jajka i potrawy z jaj</b>  jajka gotowane na miękko , twardo omlet, jajecznica bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego	Z dodatkiem majonezu jajecznica na maśle , smalcu lub boczku
<b>Tłuszcze</b> oleje rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy, z pestek winogron śmietana 9-12% świeże masło, miękkie margaryny	Smalec, boczek, słonina tłusta śmietana margaryny twarde
<b>Przyprawy</b> koper, natka pietruszki, bazylia ,cząber, kminek, kolendra, lubczyk, majeranek,, melisa, mięta pieprzowa, szałwia, kardamon, cynamon, goździk, imbir, gałka muszkatołowa,, ziele angielskie ,anyż,wanilia, oregano,bazylia, kurkuma, pieprz ziołowy w ograniczonych ilościach sól	Pieprz naturalny ,chili , curry , ostra papryka ketchup, sosy śmietanowe i majonezowe mieszanki przyprawowe kostki rosołowe sosy i zupy instant(z torebki gorące kubki_)
<b>Napoje</b> woda mineralna niegazowana słabe napary herbat, soki z owoców i warzyw bez dodatku cukru rozcieńczone wodą , kompoty bez cukru , kawa zbożowa	Napoje gazowane , nektary, napoje owocowe i soki owocowe z dodatkiem cukru , syropy owocowe, napoje energetyczne, herbaty granulowane, kakao, cola, kawa wszystkie alkohole
<b>Przygotowanie potraw</b> gotowanie w wodzie lub na parze , duszenie bez obsmażania , pieczenie w piekarniku(w foli ,naczyniu żaroodpornym)	Smażenie tradycyjne duszenie i grillowanie

Dietę należy kontynuować do czasu wyciszenia objawów chorobowych .Następnie przechodzimy na dietę niskotłuszczową.

## 10. DIETA HYPOALERGICZNA

### Zastosowanie:

- przy objawach alergii pokarmowej
- skazy krwotoczne
- niektóre choroby tkanki łącznej

### Cel diety:

Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnym ograniczeniu podaży produktów zawierających substancje alergenne. Stopień ich eliminacji jest uzależniony od stanu chorego i towarzyszącej jednostki chorobowej

**Ogólne zasady diety:**

Z diety eliminujemy produkty tłuste i wzdymające, posiłki przygotowane przemysłowo, polepszacze smaku (np. kostki rosołowe, Vegeta, Jarzynka, Maggi).

Zawsze należy czytać informacje znajdujące się na etykiecie produktu.

<b>PRODUKTY SILNIE ALERGIZUJĄCE</b>			
<b>Produkt</b>	<b>Informacja</b>	<b>Produkt</b>	<b>Informacja</b>
Mleko krowie	Czasami są dozwolone jego przetwory, ale bez żadnych sztucznych dodatków, czyli np. twaróg biały chudy i półtłusty, jogurty naturalne,	Czekolada Kakao	Dotyczy także ciast, wyrobów cukierniczych, kremach
Cytrusy	Do nich zaliczamy : mandarynki, cytryna, pomarańcze, limonka, pomelo, grejpfrut, kumkwat, klementynka, tangel.	Truskawki	Zabronione są także jako dodatki do różnych potraw np. knedle, pierogi, ciasta, dżemy itp.
Soja	Dotyczy także jej przetworów,	Ryby i produkty pochodne	-
Orzechy	Niektóre produkty mogą zawierać ich śladowe ilości	Jaja	W niektórych jednostkach chorobowych są dozwolone w niewielkiej ilości

Miód	Może znajdować się również w wyrobach cukierniczych	Produkty zawierające środki konserwujące	Konserwy, pasztety, wędliny
Warzywa	Seler, gorczyca, pomidor, cebula, pora, kapusta kwaszona	Produkty zawierające środki barwne	Cukierki, lody, budynie, kisiele, galaretki, dżemy
Łubin	Stosuje się także do wędlin i pieczywa,	Przyprawy korzenne, kawa, nasiona sezamu, mięso wołowe i cielęce oraz ich przetwory	-
<b>PRODUKTY SŁABO ALERGIZUJĄCE</b>			

- Mięso królika i indyka
- Buraki, marchew, ziemniaki, dynia, kalarepa, brokuły, fasolka szparagowa
- Jabłka

## 11. DIETA LEKKOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA

### Zastosowanie :

- u pacjentów wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

### Cel diety:

Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnym zwiększeniu podaży białka. Dostarczenie odpowiedniej ilości białka jest ważne m.in. ze względu na fakt, że jest ono budulcem tkanek, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. 2/3 białek powinno być podawane z produktów zwierzęcych. Dieta łatwo strawna bogato białkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2.0 g / g masy ciała, w skrajnych przypadkach (rozległych oparzeniach) podaje się do 3 g / kg masy ciała i więcej.

Dieta bogato białkową stosuje się również w celu redukcji masy ciała. Dzięki niskiej zawartości węglowodanów prostych zmniejszana jest intensywność wyrzutów insuliny przez trzustkę, co zmniejsza szanse na pojawienie się schorzeń tj.: otyłość czy zespół metaboliczny.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>NAPOJE</b>	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle mleczno - owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste,	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
<b>PIECZYWO</b>	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne,	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.

	pótcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, połędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, całe jaja gotowane na międko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet drobiowy – chudy robiony w domu.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowy, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.
<b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z maki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietanką.	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kiszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem.  Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach : mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych.  Sos grzybowy, cebulowy, zasmażane.
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	Chuda cielęcina, królik, kurczak bez skóry, indyk bez skóry, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, fladra, sandacz, mintaj, morszczuk. Potrawy gotowane : pulpety , budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, ryby morskie : makrela, śledzie, karmazyn, sardynka. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu pieczone w foli lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga.  Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób.

<b>POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
<b>TŁUSZCZE</b>	Masło, słodka śmietana, ( 18 %), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Masło roślinne, margaryny miękkie.	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde.
<b>WARZYWA</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu.	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. : z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych , warzywa zasmażane, marynowane, solone.
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki .
<b>OWOCE</b>	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek, ( w postaci przecierów ), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon, ( w przypadku zaparć namoczone śliwki suszone )	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane.
<b>DESERY</b>	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe.	Ciasta deserowe, lody.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.
<b>PRZYPRAWY</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek,	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

	rzeżucha, melisa, bazylia, kminek		
--	--------------------------------------	--	--

**Należy pamiętać, że głównym źródłem białka w diecie są produkty zwierzęce takie jak:**

- mleko
- ser twarogowy
- chude mięso np. gotowana pierś z indyka
- chude wędliny
- jaja
- kefir
- jogurt

## 12. DIETA CUKRZYCOWA

### **Główne zasady diety:**

Dieta jest bardzo istotnym elementem terapii cukrzycy. Warunkuje ona utrzymanie właściwego stężenia glukozy i tłuszczów (lipidów) we krwi oraz optymalne wartości ciśnienia tętniczego, zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań cukrzycy, jak również redukuje ryzyko chorób naczyniowych. Właściwy model żywienia odgrywa także ważną rolę w prewencji i leczeniu przewlekłych powikłań cukrzycy (mikroangiopatii, retinopatii i nefropatii cukrzycowej).

### **Zasady diety:**

Ważnym czynnikiem doboru produktów w diecie jest indeks glikemiczny węglowodanów (IG). Należy spożywać węglowodany o jak najniższym indeksie glikemicznym. Węglowodany charakteryzujące się wysokim indeksem glikemicznym gwałtownie zwiększają stężenie glukozy we krwi, co z kolei przyczynia się do wyrzutu insuliny i nagłego zmniejszenia stężenia glukozy. Potęguje to uczucie głodu, a wtedy bardzo prawdopodobne jest spożycie niekontrolowanej ilości pożywienia.

Osoby chorujące na cukrzycę powinny spożywać głównie węglowodany o niskim indeksie glikemicznym. Dają one większe uczucie sytości, minimalizują wydzielanie insuliny po posiłku, przez co opóźniają wystąpienie uczucia głodu. Liczne badania wskazują także, że dieta z niskim indeksem glikemicznym poprawia insulinowrażliwość (czyli wrażliwość tkanek na działanie insuliny).

IG glukozy = 100

**IG <55** = produkty o małym IG (te należy wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu)

**IG 55–70** = produkty o średnim IG (wybieramy je od czasu do czasu)

**IG >70** = produktu o dużym IG (jemy sporadycznie)



## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE

### PIECZYWO

- Unikaj: chałki, strucle, bulki maślane, rogałe, pieczywo półfrancuskie, chleb razowy na miodzie
- Jedz: pieczywo ciemne i jasne, a także( w ograniczonej ilości) makarony, szczególnie z mąki razowej, kasze( gryczana, pęczak) i ryż.

### OWOCE

- Unikaj: czarne porzeczki, winogrona, banany, śliwki, ananasy z puszki. Należy ograniczyć spożycie owoców suszonych, wyeliminować syropy owocowe, dżemy, powidła i marmoladę.
- Jedz: grejpfruty, poziomki, truskawki, maliny.

### WARZYWA

- Unikaj: suche nasiona roślin strączkowych, bób, groszek zielony, groszek konserwowy, soczewica, kukurydza, soja, ziemniaki.
- Warzywa należy przyrządzać z niewielką ilością tłuszczu (olej), a śmietanę zastąpić kefirem lub jogurtem.
- Ziemniaki trzeba jeść z umiarem, najlepiej ugotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu, z placków ziemniaczanych trzeba zrezygnować, a frytki tylko mrożone przeznaczone do pieczenia
- Jedz: cykoria, kalafior, brokuły, kapusta pekińska i kiszona, ogórki świeże i kiszone, pomidory, rzodkiewki, sałata zielona, szparagi, szpinak, cukinia, seler, papryka zielona, grzyby.

### NAPOJE I ALKOHOLE

- Unikaj: napoje gazowane i alkohol, syropy owocowe.
- Pij: woda przegotowana i mineralna, soki owocowe tylko – grejpfrutowy, pomarańczowy i jabłkowy.
- Należy pić przede wszystkim, soki warzywne, które zawierają mniej cukru.

### JAJKA

- Ze względu na dużą zawartość cholesterolu w żółtku – można jeść 2 tygodniowo. Białka jajek nie mają cholesterolu, można je użyć do, jajecznicy, sałatek, majonezu i klusek.

### MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- Dozwolone: w ciągu dnia można wypić 300 ml. Mleka. Bardziej wskazany jest kefir, jogurt czy maślanka, sery twarogowe chude i półtłuste, tłuste sery żółte(kilka plasterków tygodniowo), a z topionych kremowe.
- Przeciwwskazane: duża ilość mleka (zawiera cukier mlekowy), jogurty owocowe, słodkie twarożki i desery mleczne.

### MIĘSO I JEGO PRZETWORY

- Unikaj: baranina, wieprzowina, kaczka, gęś oraz podrobów, parówki, serdelki, kaszanki, salcesony, pasztety, szynka wieprzowa, konserwy, słonina, boczek i smalec. Masło lepiej zastąpić margaryną.
- Jedz: tylko mięso chude – drób (kurczak, indyk – bez skóry), cielęcina, młoda wołowina, w ograniczonej ilości chudy schab. Częste spożywanie ryb, zwłaszcza morskich: dorsz, flądra, morszczuk, płastuga, pstrąg. Ci, którzy nie mają kłopotów z nadwagą mogą spożywać ryby tłuste:halibut, makrela, śledź, tuńczyk.

- Cukrzycy powinni jeść tylko mięso gotowane, albo pieczone w specjalnych foliach lub na ruszcie.

#### ZUPY I SOSY

- Powinno się je przyrządzać tylko na chudych wywarach warzywnych lub mięsnych. Można je zagęszczać
- Odrobiną mąki rozprowadzoną wodą lub mlekiem.

#### CUKIER, MIÓD, CIASTA I SŁODYCZE

- Najlepiej z nich zrezygnować. Cukier można zastąpić słodzikami. Tylko przy objawach niedocukrzenia osoba chora musi natychmiast spożyć trochę cukru, miodu lub dżemu (3 łyżeczki), po czym powinna zjeść kanapkę. Ciasta i desery dla chorych powinny zawierać mało cukru, tłuszczu i żółtek. Z deserów polecane są niesłodzone galaretki, kisiele i budynie.

## 13. DIETA BOGATORESZTKOWA

### Zastosowanie:

- w zaparciach nawykowych
- w zaburzeniach czynnościowych jelit
- w profilaktyce chorób jelit, m.in.: zespołu jelita drażliwego i raka jelita grubego

### Cel diety:

Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnym zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego. Dieta ma również na celu pobudzenie ruchów perystaltycznych jelit.

### Ogólne zasady diety:

Dzieciom cierpiącym na zaparcia zaleca się stosowanie diety bogatej w błonnik pokarmowy. Dietę taką nazywamy bogatoresztkową z uwagi na to, że błonnik pokarmowy nie podlega trawieniu w przewodzie pokarmowym, przez co zwiększa objętość mas kałowych, rozluźnia ich konsystencję i przyspiesza motorykę przewodu pokarmowego. Aby błonnik mógł spełnić swoje zadanie w jelitach niezbędna jest woda, dlatego należy pamiętać o wypijaniu dziennie ok. 2 litrów płynów.

W diecie bogatoresztkowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych, pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. W diecie tej zaleca się uwzględnienie większej ilości błonnika (50-60g) niż dla osób zdrowych. Należy unikać produktów wysoko oczyszczonych, o wysokiej wartości energetycznej, ale zawierających niewielką ilość składników odżywczych.

Ilość błonnika w diecie można zwiększyć, zastępując pieczywo jasne - pieczywem ciemnym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną), ryż brązowy, płatki owsiane, spożywając duże ilości warzyw i owoców. Duża część warzyw i owoców powinna być spożywana na surowo. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki (zjadane po uprzednim namoczeniu w wodzie), rodzynki, figi a także buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, banany oraz pokarmy powodujące wzdęcia: warzywa kapustne, groch, fasolę, bób. Należy wyłączyć również mocną herbatę oraz suszone czarne jagody.

W diecie bogatoresztkowej, do sporządzania potraw można wykorzystać takie techniki kulinarne jak: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie oraz pieczenie.

#### Produkty i potrawy zalecane w diecie bogatoresztkowej

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, kasze (jęczmienna, gryczana, pęczak) ryż brązowy, makaron razowy	pieczywo świeże, jasne, drożdżowe, kasza manna, biały ryż
Mleko i produkty mleczne	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka	-
Napoje	kawa zbożowa, soki owocowe, woda mineralna	mocna herbata, napoje czekoladowe
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości. ryby chude: dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz. wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa, szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę; wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tłuszcze	oleje, margaryna miękka, masło, oliwa z oliwek	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy, barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, duszone, pieczone w mundurkach	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, kluski ziemniaczane
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, rabarbar, seler, pietruszka, warzywa w postaci surówek lub soków	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ogórki świeże
Owoce	owoce świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków i gotowane	czereśnie

Desery	kompoty, musy, kremy, sałatki owocowe, ciasta – ciasteczka biszkoptowe, keks z dodatkiem otrąb, przeciery owocowe, suflety	kisiel, czekolada, kakao, batony, galaretki owocowe.
Przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek	ocet
Zupy i sosy	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, pomidorowa, ziemniaczana; zupy czyste lub zaprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mąki i mleka	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy i rybne mięsne	gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety	smażone w dużych ilościach, tłuste gatunki mięs
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, pierogi z mięsem lub owocami, papryka faszerowana, zapiekanki, naleśniki, leczko	potrawy z fasoli, ryżu z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

## 14. DIETA UBOGORESZTKOWA

### Zastosowanie:

- w stanach zapalnych jelit
- w zespole jelita drażliwego (IBS)
- w biegunkach

### Cel diety:

Dieta, która ma na celu oszczędzanie jelita poprzez wyeliminowanie z pożywienia produktów spożywczych bogatych w błonnik, który działa drażniąco na błonę śluzową jelit.

### Zasady diety

Dieta ubogoresztkowa zawiera minimalną ilość nie trawionych w przewodzie pokarmowym człowieka polisacharydów roślinnych (błonnik, hemicelulozy, ligniny, pektyn, gum). Dieta jest lekkostrawna, a jednocześnie pełnowartościowa, wysokobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu. Potrawy przygotowywane zgodnie z jej zasadami poddawane są wyłącznie lekkiej obróbce termicznej. Dużą uwagę zwraca się na jakość i skład produktów. Wymagane jest ścisłe stosowanie się do reguł oraz przestrzeganie zaleceń dotyczących produktów zalecanych i niewskazanych. Dieta ubogoresztkowa to dieta lecznicza. Zaleca się ją również pacjentom, w przypadku których powrót do dawnych nawyków żywieniowych musi odbywać się stopniowo (np. po skomplikowanych operacjach).

1. Wskazane jest spożywanie małych, w regularnych odstępach czasu posiłków - około 5-6 dziennie.
2. Produkty wykorzystywane w diecie ubogoresztkowej powinny być ubogie w błonnik.

3. Mięso, ryby i warzywa zaleca się gotować w wodzie i na parze, dusić bez obsmażania oraz piec w pergaminie lub folii; niewskazane jest smażenie.
4. Produkty zbożowe powinny mieć postać rafinowaną - biały ryż, makaron etc. Ważne jest ich długie gotowanie, aż do stanu „papki” - produkty przygotowane al dente drażnią układ pokarmowy.
5. Istotną zasadę stanowi ograniczenie ilości spożywanego mięsa na rzecz ryb (chudych).
6. W przypadku owoców i warzyw należy usunąć w miarę możliwości skórkę i pestki.
7. Produkty dające objawy nietolerancji należy z diety wykluczyć.

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pszenne, jasne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne, chude sery, np. kefir, maślanka, jogurt, chudy twaróg, serek wiejski	tłuste mleko, śmietana, ser typu Feta, tłuste sery
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude gatunki mięs oraz wędlin (np. kurczak, indyk, cielęcina, królik, wysokogatunkowe wędliny z kurczaka lub indyka) oraz chudych ryb (np. dorsz, mintaj, sandacz), jajka gotowane na miękko	boczek, pasztetowa, kaszanka, konserwy, wieprzowina, baranina, podroby, kaczkę, gęsi
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	smalec, słonina, łój, margaryny w kostkach
Warzywa	marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, warzywa gotowane	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka

Owoce	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi
Ziemniaki	gotowane, pieczone, puree	frytki, placki, chipsy
Cukier i słodczyce	ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń	czekolada, ciasta, torty
Przyprawy	łagodne, koper, cynamon, sok z cytryny, sól, ograniczona ilość soli,	ostre, pieprz, musztarda, chili, czosnek, cebula

**Dieta nie wpływa na istotę choroby, ale poprawia komfort chorowania i dochodzenia do zdrowia.**

## 15. DIETA PŁYNNNA

### Zastosowanie:

- u chorych, u których występują wymioty, nudności, biegunka,
- po urazach głównie głowy i brzucha,
- w innych przypadkach chorobowych według wskazań lekarza.

**Cel diet:** Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnej zmianie konsystencji przyjmowanych posiłków w formie płynnej.

### Ogólne zasady diety:

Spożywany posiłek nie powinien przekraczać 50-60 ml objętości.

Chory powinien przede wszystkim spożywać dużo wody – najlepszym wyborem będzie woda mineralna bogata w elektrolity. Podczas stosowania diety płynnej dopuszczalne jest także picie herbatek ziołowych, np. majerankowej, miętowej czy mieszanek ziołowych wspomagających trawienie.

Na zlecenie lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub z sokiem owocowym. Lekarz może zalecić lekki płynny kleik z ryżu płatków owsianych precedzony, kaszy jęczmiennej, ryżu, chudy rosół z drobiu lub cielęciny.

W miarę poprawy stanu zdrowia chorego do kleików i rosółu można dodawać żółtko, masło oraz do klarownych soków żelatynę.

Dieta płynna zawiera w swoim składzie zazwyczaj potrawy łatwostrawne – chyba, że chory dobrze toleruje produkty nie zaliczające się do łatwostrawnych. Przy stosowaniu diety płynnej szczególnie polecane jest także spożywanie niezbyt gęstych zup, najlepiej na bazie rosołu. Aby dieta przyniosła oczekiwane rezultaty, do przyrządzanych zup nie należy dodawać zbyt dużo warzyw. Nie powinno się także zabielać ich śmietanką i w żadnym razie nie wolno ich podprawiać mąką. Dobrym sposobem jest także przyrządzanie prostego kleiku ryżowego. Jeśli jest zbyt treściwy, można go zblendować, by uzyskać bardziej płynną konsystencję.

Samą dietę możemy stosować maksymalnie dwa dni, chyba że lekarz zaleci inaczej

Dobrze sprawdzą się wszelkiego rodzaju koktajle, zupy, soki (owocowe / warzywne).

**Dieta ta nie powinna być stosowana przez dłuższy czas, ze względu na możliwość wystąpienia niedożywienia.**

## 16. DIETA KLEIKOWA

### **Zastosowanie:**

- ostre schorzenia przewodu pokarmowego
- ostre schodzenia wątroby
- ostre schorzenia trzustki
- ostre schorzenia pęcherzyka żółciowego
- ostre schorzenia nerek
- choroby zakaźne
- niektóre stany pooperacyjne

### **Cel diety:**

Dzięki diecie kleikowej dąży się do zmniejszenia czynności fizjologicznych zmienionych chorobowo narządów poprzez eliminację produktów ciężkostrawnych oraz ograniczenie wszelkich pokarmów wymagających zwiększonego trawienia.

### **Ogólne zasady diety:**

1. Klasyczna dieta kleikowa składa się z kleików sporządzanych z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych.
2. Obok kleiku podaje się gorzką herbatę, sucharki lub suszoną bułkę pszenną.
3. Ze względu na bardzo niską podaż wartości odżywczych dieta ta nie może być długo stosowana przyjmuje się okres 1-3 dni.
4. Dłuższe stosowanie może doprowadzić do niedoborów pokarmowych. W miarę poprawy stanu chorego, na wyraźne zalecenie lekarza, można kleik wzbogacić dodatkiem mleka słodkiego, cukru, masła, soli, rozgotowanych przetartych owoców, wywaru z warzyw.
5. Działanie kleików na przewód pokarmowy zależy od rodzaju kaszy:

- kleik jęczmienny działa obojętnie, a w niektórych przypadkach wzdymając,
- kleik ryżowy działa zapierająco,
- kleik z płatków owsianych ma działanie rozwalniające,
- Niekiedy stosuje się także typowy kleik z kaszy manny, wpływa on obojętnie na czynność ruchową przewodu pokarmowego.

## 17. DIETA WEGETARIAŃSKA

W diecie wegetariańskiej istotne jest, by pożywienie było odpowiednio zbilansowane. Z uwagi na wyłączenie z żywienia produktów pochodzenia zwierzęcego, dietę należy realizować tak aby nie doszło do niedoboru składników odżywczych w organizmie.

### **Główne zasady diety:**

Dieta opiera się głównie na składnikach pochodzenia roślinnego, czasem również produktach nabiałowych i jajach. Powinna obfitować w różnorodne, nieprzetworzone pokarmy roślinne. Powinny się w niej znaleźć produkty z różnorodnych grup żywnościowych, np. ziarna zbóż, kasze i płatki, owoce, warzywa, orzechy i nasiona. Dla urozmaicenia i zapewnienia podaży odpowiednich składników odżywczych trzeba spożywać zarówno surowe jak i gotowane warzywa, sałatki owocowe, koktajle, gotowane rośliny strączkowe oraz przetworzone orzechy i nasiona (np. masło orzechowe arachidowe lub hummus z ciecioriki). Nie powinno się ograniczać spożywania żywności wyłącznie do preferowanych produktów.

Wszystkie dzieci zdrowe powinny spożywać pięć posiłków dziennie. W celu zapobiegania niedostatecznej podaży energii, każdy posiłek powinien być wzbogacony w produkty mające wysoką gęstość energetyczną, do których należą pestki nasion oleistych (słonecznik, dynia, sezam czy siemię lniane), owoce oleiste (oliwki czy awokado), orzechy, oleje roślinne dobrej jakości, tofu, żółtko jaj, produkty mleczne pełnotłuste.

### **Białko**

Najważniejszym źródłem białka dla wegetarian jest soja. Kluczem do dostarczania organizmowi odpowiedniego białka tkwi w różnorodności spożywanych pokarmów przy odpowiednim spożyciu kalorii. Łącząc produkty zbożowe z roślinami strączkowymi, orzechami i nasionami, można dostarczyć wystarczające ilości aminokwasów. Produkty zalecane o dużej zawartości białka:

- soja, soczewica, orzechy ziemne, migdały, tofu, orzechy włoskie, cieciorika, biała fasola, bób, pszenica, owies, jęczmień, proso, gryka (kasza gryczana).

### **Produkty zalecane ze względu na zawartość aminokwasów lizyny i metioniny**

- soja, soczewica, fasola biała, zielony groszek, bób, cieciorika, orzechy ziemne, migdały, nasiona sezamu, pestki dyni, fasola czerwona, fasola biała, ziarna słonecznika, fasola mung, łuskana, soczewica, ryż brązowy długoziarnisty, orzechy włoskie, komosa ryżowa, proso (kasza jaglana), kamut („prastara pszenica”), płatki owsiane, amarantus

### **Witamina B12**



Największym problemem w diecie wegetariańskiej jest niedobór **Witaminy B<sub>12</sub>**- tylko produkty zwierzęce, takie jak mięso, jaja, nabiał zawierają witaminę B<sub>12</sub>, która jest biologicznie aktywna w organizmie. Produkty roślinne, sojowe, glony (spirulina) nie zawierają aktywnej postaci wit. B<sub>12</sub>.

Lactoowegetarianie mogą pokryć podaż tego składnika poprzez spożywanie produktów mlecznych. Trzeba jednak wiedzieć, że ciepło niszczy kobalaminę, mleko gotowane przez 5 minut traci 30% tego związku. Dobre źródło stanowią również płatki drożdżowe wzbogacone w wit. B<sub>12</sub>.

W wit. B<sub>12</sub> są wzbogacane też takie produkty jak tofu i mleko sojowe, czasem zboża, jednak zawierają tego składnika zbyt mało. Należy więc uzupełniać kobalaminę suplementując ją w odpowiedniej dawce wskazanej przez lekarza. Stanowi to najbardziej sensowny sposób zapobiegania niedoborom tego składnika.

## **Żelazo**

Niedostateczne spożycie żelaza przez dzieci będące na diecie wegetariańskiej jest najczęstszą przyczyną występowania niedokrwistości niedobarwliwej. Niedobór żelaza może wpływać niekorzystnie na rozwój fizyczny i umysłowy dziecka, a w okresie szkolnym przyczyniać się do wystąpienia trudności edukacyjnych i behawioralnych. Biodostępność żelaza z produktów roślinnych jest niższa niż w produktach zwierzęcych. Na przyswajanie żelaza z roślin ma wpływ jeszcze kilka innych czynników:

- działanie łagodnie hamujące wchłanianie żelaza wykazują produkty sojowe. Ponadto trzeba zwrócić uwagę na fityny znajdujące się w roślinach, związek ten w dużej mierze blokuje wchłanianie żelaza, np. w roślinach strączkowych, w orzechach, produktach zbożowych.
- szczawiany są związkami, które są naturalnie obecne w wielu produktach roślinnych, w szczególności w szpinaku i innych warzywach liściastych. Wyzwalają one reakcję chemiczną z żelazem, skutecznie blokując jego wchłanianie. Oprócz szpinaku duże ilości szczawianów zawierają liście buraków, pietruszki i porów. Wchłanianie żelaza hamują również polifenole, związki takie jak taniny, które znajdują się głównie w kawie i herbacie.
- dla wegetarian spożywających mleko i produkty mleczne, powinni być świadomi, że produkty mleczne zawierają niewielkie ilości żelaza, którego wchłanianie jest hamowane przez wapń znajdujący się w tych produktach.
- jednym ze skutecznych sposobów absorpcji żelaza jest spożywanie produktów bogatych w żelazo z produktami bogatymi w witaminę C w tym samym posiłku, np. kasza z owocami (truskawki, maliny, borówki).

## **18. DIETA NISKOSODOWA**

### **Zastosowanie:**

- choroby układu krążenia
- choroby nerek
- nadciśnienie tętnicze

### **Cel diety:**

Dieta ma na celu dostarczenie organizmowi chorego wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mikroelementów oraz witamin przy jednoczesnym ograniczeniu podaży sodu. Celem diety jest ograniczenie lub eliminacja spożywania produktów o niskiej zawartości sodu.

Dzienne spożycie soli kuchennej (chlorku sodu – NaCl) to zaledwie 5g, co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce. Całkowite wyeliminowanie tego składnika graniczy z cudem, gdyż występuje w  $\frac{3}{4}$  produktów przetworzonych występujących na rynku.

**Techniki sporządzania potraw to:** gotowanie w wodzie i na parze, duszenie i pieczenie w folii lub pergaminie.

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo czerstwe, jasne, chleb chrupki, pieczywo Graham w ograniczonej ilości, płatki owsiane, ryż, drobne makarony, kasza manna, jęczmienna łamana, krakowska.	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, bułka tarta, płatki kukurydziane, chipsy, kasza gryczana, pęczak, grube makarony.
Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe i homogenizowane, jogurty, kefiry, mleko słodkie i zsiadłe.	Sery podpuszczkowe i dojrzewające (tzw. Żółte), serki fromage, pleśniowe, Feta, sery topione, sery twarogowo-owcze (bryndza, oscypek).
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości.	Baranina, tłusta wieprzowina, gęś, kaczka, wędliny tłuste, podrobowe z dodatkiem soli, mięsa peklowane, konserwy mięsne, szynki, kiełbasa, suszone i wędzone mięso, pasztetowa, wątrobianka, boczek, słonina.
Tłuszcze	Chude – dorsz, leszcz, sandacz, płastuga, sola.	Tłuste, wędzone, konserwy, marynaty

Warzywa i Owoce	<p>Owoce dojrzałe bez skórki i pestek, Ananas, arbuz, banan, czarne jagody, mandarynki, morele, nektarynki, poziomki, truskawki, agrest, czereśnie, grejpfruty, gruszki, jabłka, maliny, porzeczki czarne i czerwone, śliwki, brzoskwinie, pomarańcze, wiśnie, kiwi, cytryna.</p> <p>Bakłażan, groszek zielony, papryka zielona, szczypiorek, szparagi, cukinia, dynia, papryka czerwona, sałata, marchew, buraki, szpinak, kabaczki, dynia, zielony groszek (młody), młoda fasolka szparagowa, sałata zielona, pomidor.</p>	<p>Owoce niedojrzałe, owoce suszone, czereśnie, śliwki, gruszki, agrest, orzechy.</p> <p>Warzywa kiszone, konserwowane, kapusty, ogórki, cebula i szczypiorek, papryka, rzodkiewka, ziemniaki smażone, w postaci frytek, placki ziemniaczane.</p>
Cukier i słodyczne Przyprawy	Cukier, dżemy bez pestek, miód, przetwory owocowe bez dodatku cukru, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Pączki, faworki, krakersy, słone paluszki, chałwa, czekolada, kakao, torty i ciasta z kremem i z dodatkiem soli.
Zupy i sosy	Powinny być zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance. Zupy podajemy tylko z dozwolonych warzyw, zaciągane zawiesiną, bez zasmażek. Zabrania się spożywania zup w proszku.	
Przyprawy	Cukier, sok z cytryny, przyprawy ziołowe – tymianek, majeranek, lubczyk, wanilia, bazylia, kminek, estragon, pietruszka, szaflwia, cynamon, koperek.	Ocet, pieprz, sól, sos sojowy, maggi, musztarda, papryka ostra, chili, kostki rosołowe, przyprawa Vegeta, Jarzynka.

## 19. DIETA UBOGOPURYNOWA

**Cel diety:**

Celem diety jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych tj. białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i składniki mineralne z ograniczeniem podaży puryn w celu zmniejszenia stężenia kwasu moczowego we krwi.

**Ogólne zasady diety:**

W diecie powinno ograniczać się tłuszcze do połowy normy a zwiększyć spożycie węglowodanów, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczu wzmagają one wydalanie moczanów. W diecie niezwykle ważne jest wysokie spożycie płynów (**2-3 l / dobę**), co pozwoli na ułatwienie pozbywania się nadmiaru kwasu moczowego z organizmu.

**Z diety należy bezwzględnie wykluczyć produkty takie jak:**

wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak, zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, wędliny, konserwy, ostre przyprawy, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietaną), rabarbar, alkohol, potrawy smażone, pieczone, duszone.

**W diecie zaleca się produkty takie jak:**

mleko, sery, jaja, w ograniczonej ilości śmietana i masło, owoce i warzywa ( oprócz nasion strączkowych i szpinaku) ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier, produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości do 50g/ dobę gotowane w dużej ilości wody, z płynów zaleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe

**Podział produktów spożywczych ze względu na zawartość kwasu moczowego.**

<b>Produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego(zalecane)</b>	<b>Produkty mleczne:</b>  mleko, mleko zsiadłe, serek wiejski ziarnisty, kefir, jogurt, maślanka, mleko acidofilne, sery twarogowe chude  <b>Tłuszcze i oleje:</b>  masło i śmietana (małe ilości) Mięso i wędliny: 50g/d chude, gotowane (drób, wieprzowina, wołowina)  <b>Ryby:</b>  sandacz, dorsz, mintaj, pstrąg Produkty zbożowe: kajzerki, chleb pszenno-żytni, chleb chrupki, makaron, ryż kasze  <b>Warzywa:</b>
--	--

	<p>cebula, buraki czerwone, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewki, sałata, ziemniaki</p> <p><b>Owoce:</b></p> <p>agrest, ananas, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, pomarańcze, porzeczki, truskawki, winogrona, wiśnie</p> <p><b>Ziarna i orzechy:</b></p> <p>ziarna słonecznika, ziarno sezamu, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy ziemne</p> <p><b>Dodatki:</b></p> <p>miód, dżemy, marmolady,</p> <p><b>Napoje:</b></p> <p>rozcieńczone soki owocowe, herbaty owocowe ziołowe, słaba herbata czarna, wody alkaliczne</p>
<b>Produkty o średniej zawartości kwasu moczowego</b>	<p><b>Mięso, wędliny, ryby:</b></p> <p>flądra, lin, wołowina, kielbaski frankfurterki, parówki,</p> <p><b>Warzywa:</b></p> <p>dynia, fasolka szparagowa zielona, jarmuż, kapusta czerwona, kapusta włoska</p> <p><b>Suche nasiona strączkowe:</b></p> <p>fasola biała, groch, soczewica</p> <p><b>Owoce:</b></p> <p>banan, melon</p>
<b>Produkty o wysokiej zawartości kwasu moczowego</b>	<p><b>Ryby:</b></p> <p>dorsz, karp, łosoś, makrela, pstrąg, sandacz, sardynka, sola, szczupak, szproty wędzone, śledź</p> <p><b>Skorupiaki:</b> Krewetki</p> <p><b>Mięso:</b></p> <p>cielęcina, jagnięcina, wołowina, karkówka, rostbef, wieprzowina w dużych ilościach</p> <p><b>Drób:</b></p> <p>kurczak pieczony, pierś, udko</p>

	<p><b>Podroby:</b></p> <p>grasica, wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, wątroba wołowa</p> <p><b>Dziczyzna:</b> gęś, zając</p> <p><b>Produkty mleczne:</b></p> <p>tłuste sery twarogowe, sery pleśniowe, żółte</p> <p><b>Warzywa:</b></p> <p>brokuły, brukselka, groszek zielony, kalafior, kukurydza, papryka, por, szpinak, szczaw</p> <p><b>Owoce:</b> Rabarbar</p> <p><b>Grzyby:</b></p> <p>boczniki, borowiki (prawdziwki), pieczarki</p> <p><b>Alkohol, kakao, ostre przyprawy, marynaty</b></p>
--	---

**UWAGA:** W okresach zaostrzenia wskazana jest dieta jarska.

## 20. DIETA PO OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI

**Najważniejsze zasady diety:**

**I etap rekonwalescencji powinien trwać ok. miesiąca, w tym okresie:**

- należy bezwzględnie ograniczyć ilość tłuszczu w diecie
- należy spożywać 4-5 posiłków o niewielkiej objętości
- wykluczyć potrawy smażone, pieczone, potrawy z dodatkiem tłuszczu, tłuste sosy na wywarach mięsnych, ciasta z kremem, ciasto francuskie, tłuste produkty mięsne, w tym wędliny, tłuste ryby, śmietanę, majonez.
- przy przygotowywaniu sosów i zup należy unikać zasmażek i mocnych, tłustych wywarów mięsnych
- należy ograniczyć smarowanie pieczywa tłuszczem
- bezwzględnie zakazany jest alkohol w jakiegokolwiek ilości, a także produkty z puszki, konserwowe
- należy wyeliminować w tym okresie produkty ciężkostrawne o dużej ilości błonnika pokarmowego: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, cebulę, pora, kapustę, fasolę
- potrawy powinno się przyrządzać metodą gotowania w wodzie i na parze lub pieczenia w folii bez dodatku tłuszczu
- zaleca się pszenne pieczywo, drobne kasze, biały twaróg chudy, chude mleko - 0,5%, chude mięso drobiowe, cielęce i wołowe, ziemniaki, gotowane warzywa i owoce w postaci rozdrobnionej, miękkiej lub przetartej, zupy na wywarze warzywnym, lekko podprawiane zupy jogurtem, sosy warzywne

o bardzo małej zawartości tłuszczu, ziemniaki puree bez tłuszczu, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków, gotowane młode marchewki, duszone pomidory bez skórki, sałata zielona, natka pietruszki. Zaleca się usuwanie pestek z owoców, obieranie warzyw i owoców ze skórki

- należy pamiętać że mocna herbata i kawa może znacznie zaostrzyć dolegliwości

## **II etap rekonwalescencji**

stopniowo powinno się wprowadzać dietę mniej restrykcyjną o trochę większym udziale tłuszczu. Jednak zawartość tłuszczu w diecie powinna być wciąż możliwie mała. A więc należy unikać smalcu, potraw smażonych, potraw z dodatkiem dużej ilości tłuszczu, tłustych sosów na wywarach mięsnych, ciast z kremem, ciast francuskich, tłustych produktów, w tym wędliny, tłuste ryby, śmietana, majonez. Cienko smarować pieczywo. W dalszym ciągu należy przestrzegać zaleceń dotyczących przygotowywania posiłków, tak aby były one lekkostrawne a więc unikać wzdymających kapusty i strączkowych, cebuli, pora. Można zwiększyć ilość produktów mlecznych o obniżonej zawartości tłuszczu: niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do ½ litra dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kefir.

## **III etap rekonwalescencji**

zaleca się powrót do przestrzegania zasad racjonalnego żywienia człowieka zdrowego. Natomiast wciąż należy kontrolować ilość spożywanego tłuszczu oraz przygotowywać potrawy innymi metodami niż smażenie. Ilość tłuszczu w diecie należy zwiększać stopniowo. Istotny jest jego rodzaj, zamiast tłuszczów zwierzęcych należy uwzględnić ryby morskie i oliwę z oliwek.

Po wprowadzeniu diety uwzględniającej racjonalne zasady żywienia obserwacja stanu zdrowia jest konieczna. W przypadku nawrotu dolegliwości, szczególnie: bólów brzucha, wzdęć, kłopotów z wypróżnianiem, należy wrócić do diety lekko strawnej z ograniczeniem tłuszczu

# **21. DIETA PO USUNIĘCIU MIGDAŁKÓW**

## **Ogólne zasady diety**

1. Przez około 2 tygodnie wskazana jest dieta półpłynna, papkowata, lekkostrawna w której podajemy głównie:
  - kasze w postaci kleików (z dodatkiem masła lub ugotowanego żółtka),
  - pieczywo rozmoczone w herbacie lub mleku,
  - kisiele i budynie,
  - sery zmiksowane z mlekiem lub śmietanką,
  - zmiksowane jaja dodane do zupy lub mleka,
  - mięso i ziemniaki oraz warzywa zmiksowane w zupie,
  - warzywa oraz owoce w postaci soków i przecierów.
  - ziemniaki puree z masłem lub z oliwą,
  - koktajle mleczno-owocowe,
  - musy jogurtowo-owocowe,
  - mleko i jego przetwory,

- zupy kremy,
  - lane ciasto,
  - zmielone mięsa i pulpety z sosami,
  - do potraw można dodawać mleko w proszku, masło, oliwę z oliwek oraz preparaty należące do żywności specjalnego przeznaczenia (Nutridrinki), dzięki czemu zwiększymy wartość energetyczną i odżywczą posiłków
2. Dieta powinna być lekkostrawna z ograniczeniem/wykluczeniem produktów:
- smażonych,
  - zawierających dużą ilość tłuszczu
  - powodujących wzdęcia (cebula, czosnek, papryka, ogórki, kapusta).
3. Należy pamiętać, aby nie podawać dziecku posiłków/produktów:
- zawierających produkty o kwaśnym, ostrym i bardzo słonym smaku
  - twardych (np. orzechy) oraz produktów, które mechanicznie mogą uszkodzić gojącą się ranę (np. popcorn, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane)
  - owoców cytrusowych, kiszonych ogórków i kapusty, pomidorów (zupa pomidorowa, owoce i soki cytrusowe), przypraw (m.in. pieprz, papryka, keczup),
  - słonych wędlin i konserw, również rybnych
4. Do picia zalecana jest woda mineralna, niegazowana lub woda z dodatkiem soku jabłkowego lub słaba herbata.
5. Najlepiej do minimum ograniczyć dosalanie posiłków.
6. Bardzo istotna jest temperatura podawanych posiłków. Ulgę dziecku przyniosą posiłki schłodzone np. koktajle mleczne lub jogurtowo-owocowe, musy owocowe z dodatkiem jogurtu, gdyż niska temperatura powoduje obkurczenie naczyń krwionośnych i tym samym zmniejszenie bólu przy przełykaniu. Reszta posiłków powinna mieć temperaturę otoczenia, gdyż wyższa temperatura podrażnia miejsce po zabiegu, pokarmy gorące mogą spowodować ból i krwawienie.
7. W żywieniu dzieci po zabiegu usunięcia migdałków można zastosować także produkty zaliczane do specjalnej grupy żywności tj. specjalnego przeznaczenia żywieniowego (np. Nutridrinki). Preparaty te są zwykle dostępne w aptekach i można je stosować, jako gotowe posiłki, bądź dodatki do nich, które zwiększają wartość energetyczną oraz udział określonych składników odżywczych w diecie. Produkty specjalnego przeznaczenia żywieniowego nie powinny stanowić wyłączone źródło składników odżywczych w całodiennej racji pokarmowej, lecz uzupełnienie diety. Dzięki ich włączeniu w jadłospis można zapobiec niedożywieniu dziecka (szczególnie, jeżeli odmawia przyjmowania pokarmów) oraz przyspieszyć jego pełną rekonwalescencję.
8. Jeśli stosowana jest antybiotykoterapia należy podawać dziecku probiotyki.
9. Wraz z ustępowaniem objawów ze strony gardła należy stopniowo powracać do normalnej konsystencji posiłków.



## 23. INNA (w zależności od jednostki chorobowej i wskazań lekarskich)

W zależności od jednostki chorobowej, wg indywidualnych wskazań lekarza; poszczególne diety specjalne mogą być też modyfikowane na zlecenie oddziału (z wykluczeniem alergenu, łączone lub inne niż wymienione wyżej).