

RODZAJE DIET STOSOWANE W POWIATOWYM CENTRUM ZDROWIA SP. Z O.O.

DIETA PODSTAWOWA

Cel diety:

Żywienie podstawowe zwane dietą podstawową zaleca się chorym przebywającym na leczeniu szpitalnym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Dieta podstawowa powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych tzn. ma pokryć zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz wszystkie składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Zasadniczo w diecie podstawowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych.

Charakterystyka diety

- W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających.
- W opracowaniu diety należy przestrzegać zasad planowania jadłospisów.
- Dieta podstawowa powinna być urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku powinny się znajdować produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych. Różnorodność potraw ma być jak największa.
- Jadłospisy powinny być planowane co najmniej na 7 dni, a lepiej na 10 lub 14. Zaplanowanie jadłospisu na kilka dni pozwala uniknąć powtarzania się potraw, daje możliwość właściwego dokonywania zaopatrzenia w produkty żywnościowe oraz oszczędnego gospodarowania produktami spożywczymi.
- Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodczy.
- W planowaniu diety bardzo ważna jest dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych. W zaplanowanych jadłospisach powinny znaleźć się produkty spożywcze przewidziane w dziennej racji pokarmowej. Produkty można zamieniać w ramach tej samej grupy, np. pieczywo można zamienić na kaszę lub mąkę, mleko na ser, mięso na jaja.
- Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona.
- Posiłki należy podawać regularnie, codziennie w tych samych godzinach.
- Dieta ta stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Zasady Zdrowego Żywienia wg. Instytutu Żywności i Żywienia

1. Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (dbać o urozmaicenie posiłków).

W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków. Komponując swój jadłospis należy kierować się zasadami zdrowego żywienia i dodatkowymi informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia.

2. Kontroluj masę ciała (dbaj o zachowanie należynej masy ciała).

Nadwaga i otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale choroba będąca przyczyną innych chorób takich jak: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby układu krążenia i wiele innych. Aby zachować prawidłową masę ciała należy odżywiać się zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.

Osoba z nadwagą lub otyłością powinna:

- a) ograniczyć spożycie tłuszczów zarówno widocznych (masło, olej itp.) oraz niewidocznych (zawartych np. w ciastach, batonach, tłustych gatunkach mięs itp.)
- b) zrezygnować ze spożywania dań typu fast food i słodczy oraz słodzenia napojów
- c) zwiększyć spożycie warzyw i owoców

- d) unikać potraw smażonych lub pieczonych tradycyjnie ze względu na wysoka zawartość tłuszczów stosowanych do ich przygotowywania
- e) zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, na grillu, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania
- f) wyeliminować doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką
- g) wyrzeczenia dietetyczne połączyć z aktywnością fizyczną.

3. Produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii.

Produkty zbożowe powinny stanowić podstawowe źródło energii w diecie człowieka. Produkty te dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Z witamin zawierają przede wszystkim witaminy z grupy B oraz witaminę E. Dostarczają również składników takich jak : żelazo, miedź, magnez, cynk oraz potas i fosfor. Wartość żywieniowa produktów zbożowych jest uzależniona od stopnia przemiału ziarna, w trakcie którego usuwane są zewnętrzne części bogate w składniki odżywcze. Mniejszą zawartością witamin i składników mineralnych charakteryzują się produkty otrzymane z wyższego stopnia przemiału, wówczas mąka i pieczywo są bielsze, a kasza drobniejsza. Pieczywo razowe oraz grube kasze odznaczają się wyższą zawartością witamin i składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

4. Mleko i produkty mleczne powinny być stałym elementem codziennej diety.

Mleko i przetwory mleczne są nie tylko głównym źródłem wapnia w diecie, ale dostarczają również białka o wysokiej wartości biologicznej oraz witamin z grupy B, a także A i D . Produkty te są również źródłem składników mineralnych takich jak magnez, potas i cynk. Z uwagi na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w tłuszczu mlecznym należy wybierać mleko i jego przetwory o obniżonej zawartości tłuszczu.

5. Mięso spożywaj z umiarem, zastępuj je rybami i roślinami strączkowymi.

Mięso jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka , a także witamin z grupy B, szczególnie B1, B12, PP oraz łatwo przyswajalnego żelaza. Należy wybierać chude gatunki mięs, a także zastępować je roślinami strączkowymi i rybami (zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo). Zarówno rośliny strączkowe jak i ryby oraz jaja są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. Jaja podobnie jak mięso, zawierają prawie wszystkie składniki odżywcze potrzebne organizmowi. Mimo to w żółtku jaja zawarta jest duża ilość cholesterolu, dlatego nie należy spożywać więcej niż dwa jaja tygodniowo. Ryby w porównaniu z mięsem zawierają więcej składników mineralnych. Są dobrym źródłem jodu oraz fluoru. Polecane są zwłaszcza ryby morskie ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Rośliny strączkowe są źródłem węglowodanów złożonych, a także witamin z grupy B oraz składników mineralnych takich jak żelazo, fosfor i wapń.

6. Spożywaj codziennie warzywa i owoce.

Warzywa i owoce powinny wchodzić w skład codziennej diety, gdyż są źródłem cennych witamin zwłaszcza witaminy C oraz β - karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak : wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Spełnia on bardzo ważną rolę, m. in. posiada zdolność regulowania pracy przewodu pokarmowego zapobiegając zaparciom, korzystnie wpływa na stężenie cholesterolu i glukozy we krwi. Większość warzyw i owoców odznacza się wysoka zawartością wody (80-90%), z czego wynika ich niska wartość kaloryczna.

7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych.

Tradycyjna polska dieta obfituje w tłuszcze. Zaleca się obniżenie spożycia tłuszczów ogółem poniżej 30% dziennego zapotrzebowania na energię. Ograniczenie spożycia tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości. Należy pamiętać, iż tłuszcz jest najbardziej kalorycznym składnikiem pokarmowym 1g tłuszczu dostarcza 9 kcal, a białka czy węglowodany 4 kcal. Warto wiedzieć, że tłuszcze spożywane są nie tylko w formie " „widocznej" (masło, olej, margaryna, smalec, tłuszcz przy mięsie czy wędlinach), ale również w formie „ niewidocznej" zawartej w potrawach i produktach (mięso, ryby, sery, wyroby cukiernicze). Tłuszcze zwierzęce sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Wskazane jest aby zastępować tłuszcze zwierzęce roślinnymi. Wśród różnych technik kulinarnych godne polecenia jest gotowanie, pieczenie czy duszenie bez dodatku tłuszczu. Również pieczenie na grillu powoduje zmniejszenie ilości tłuszczu.

8. Unikaj cukru i słodczy.

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych" kalorii. Produkty dostarczające „pustych" kalorii należy rozumieć jako produkty, nie wzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości. Produkty te odgrywają dużą rolę w powstawaniu próchnicy zębów.

9. Ograniczaj spożywanie soli.

Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jednak jego zbyt wysoki poziom w diecie może przyczyniać się do wzrostu ciśnienia tętniczego krwi. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5-6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Aktualny poziom spożycia soli w Polsce jest trzykrotnie wyższy od zalecanego. Należy zrezygnować z dosalania potraw a także ograniczyć dodatek soli w czasie ich przygotowywania.

Warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszzonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw. Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli, dostępnymi na rynku solami nisko sodowymi lub różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

10. Pij wystarczającą ilość wody (około 2 l napojów dziennie).

11. Nie pij alkoholu.

DIETA BOGATORESZTKOWA (bogata w błonnik pokarmowy)

Cel diety:

Utrzymanie dobrego stanu odżywienia i pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dieta bogatoresztkowa jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. zaparcia nawykowe
2. nadmierna pobudliwość jelita grubego

Charakterystyka diety

- Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.
- Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości.
- Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.
- Zaleca się spożywanie 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrębów, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi.
- W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki,
- W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40 – 50g na dobę. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.
- Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów, mają miód, jogurt, kefir, jednodniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.
- Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.
- W diecie należy ograniczyć potrawy zmniejszające perystaltykę jelit tj. : kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany.
- Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne i suche pożywienie.
- Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Uwaga! Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach.

Objawy dyspeptyczne nasilają

1. Fruktaza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym,
2. Laktoza występująca w mleku słodkim – mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem,
3. Sorbitol dodawany do produktów, takich jak: galaretki słodczy, guma do żucia bez cukru, dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe,

4. Tłuszcze zwierzęce,
5. Użytki: kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre potrawy,
6. Napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwolnione gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha),
7. Potrawy ciężko strawne – smażone,
8. Potrawy powinny się podawać częściej, a w mniejszych objętościach (5 razy na dobę), o temperaturze umiarkowanej.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żołądziowa (w dyspepsjach jelit – wody z CO ₂ , kawa naturalna)
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półciukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biskoptyowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie		tój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy

	– kubkowe		
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciera owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona	ocet

DIETA KLEIKOWA

Cel diety:

Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.

Dieta stosowana jest w przypadkach:

1. w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek,
2. w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych.

Charakterystyka diety

- Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny.
- Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone suchary lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana 1 – 3 dni, ponieważ jest dietą нефизиologiczną.
- Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu.
- Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i oślanających (rumianek, mięta).
- Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.
- Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40 – 50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, np. jęczmienną 3 godziny, płatki owsiane 1 godzinę, kaszę mannę pół godziny, ryż 2 godziny, płatki ryżowe 15 – 20 min., mąkę ryżową i pszenną 5 min.

Przykład klasycznej diety kleikowej:

- I Śniadanie – kleik z ryżu (400ml, 50 g ryżu)
herbata gorzka (250 ml)
sucharki (30g)
- II śniadanie – herbata gorzka (250ml)
sucharki (30g)
- Obiad – kleik z kaszy jęczmiennej(400ml, 50g kaszy)

	herbata gorzka (250 ml)
	sucharki (30g)
Podwieczorek –	herbata gorzka (250 ml)
	sucharki (30g)
Kolacja –	kleik z płatków owsianych
	herbata gorzka (250 ml)
	sucharki (30g)

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Cel diety:

Zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. leczeniu cukrzycy

2. może mieć zastosowanie także w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza

Charakterystyka diety:

- Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodczy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).
- Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego.
- Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu spożycia cukrów prostych i dwucukrów (słodczy, przetworów zawierających znaczny dodatek cukru- dżemy, miód).
- Ogranicza się również tłuszcze zwłaszcza zwierzęce ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych.
- W diecie tej należy uwzględnić zwiększone spożycie błonnika pokarmowego
- Posiłki należy spożywać o ustalonych godzinach zwłaszcza u osób z cukrzycą insulino zależną.
- Najbardziej optymalną techniką przygotowywania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze lub duszenie bez tłuszczu.
- Przy gotowaniu warzyw, kasz i makaronów należy unikać rozgotowywania ich.
- Pacjenci powinni spożywać 5-6 niezbyt obfitych posiłków, ostatni o godz 22:00.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne nie gazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, , soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw,	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje, soki z cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, lemoniada, coca-cola, pepsy, wody mineralne gazowane
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, pumpernikiel	wypieki z dodatkiem cukru, bułki maślane,
Dodatki do pieczywa	chude wędliny, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste , jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe	jaja na miękko lub jajecznicą (2 – 3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe,	tłuste wędliny, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste	zupy podprawiane zawiesinami, jarzynowa,	zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych,

	podprawiane jogurtem, kefirem; <u>sosy</u> na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem <u>sosy</u> : zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola ()	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie,
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjne	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
Tłuszcze		oleje: rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 do 5%; rzodkiewka, sałata, endywia, cykorja, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	o zawartości węglowodanów od 5 do 45 %; brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasolka, groszek jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	puree ziemniaczane z tłuszczem, frytki
Owoce	grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi),	od 200 do 300 g. spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników.	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery	kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	owoce – surówki owocowe, desery mleczne	wszystkie desery z cukrem, miodem, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą wartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne: jak sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry, słodziki	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA

Cel diety:

Utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego poprzez dostarczenie energii i pozostałych składników pokarmowych zgodnie z zapotrzebowaniem, przy zmniejszonej ilości białka.

Zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej.

Ochrona zmienionych chorobowo narządów- wątroby, nerek.

Dieta z ograniczeniem łatwo strawna niskobiałkowa jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Charakterystyka diety

- Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w czasie trwania choroby. Należy dobrać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej strony nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.
- Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na zwiększenie stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.
- Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie, mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykłe pieczywem niskobiałkowym. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60 %. Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta jest więc typowo węglowodanowa.
- W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny się ogranicza.
- W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych (bez dodatku soli) zawiera 1,5 - 2g sodu, jest to ilość, która zapewnia realizację potrzeb organizmu.
- W niektórych przypadkach, np. w wielomoczu, może nastąpić utrata sodu wraz z moczem, wówczas zachodzi potrzeba wzbogacenia diety w ten składnik. Należy pamiętać, że 1 g sodu odpowiada 2,54g NaCl.
- W chorobach tych często zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma 3500mg/ dzień). W dietach niskobiałkowych ilości potasu są na ogół nieduże i nie przekraczają 2000mg. W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. podwójne gotowanie w celu wyptukania jak największej ilości tego składnika.
- Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor znajdujący się w nadmiarze w surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki. Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcję fosforu w jelicie.
- Ponieważ diety zawierają niewielkie ilości żelaza hemowego łatwiej przyswajalnego, zachodzi konieczność suplementacji tego pierwiastka.
- Dieta powinna być wzbogacona w witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz aktywną formę witaminy D₃.
- Potrawy przyrządzane są metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu.
- Podprawia się zawiesiną z maki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw.
- W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisiem owocowym.
- Smak potraw poprawiają też przyprawy ziołowe (świeże i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia.
- Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy – można je z diety wykluczyć.
- Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody.
- Wskazane jest wyplukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywanie wywarów.

Uwaga! W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150 – 200g.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2 % tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowe – warzywne, serowo – rybne, mięsno - jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	kasze, ryż	dodatki z jajami, mięsem, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie,	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapienkanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano – serowe z maki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krostki, kotlety
Tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny kwaśne, kwaśna śmietana

Warzywa		<p>pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykoria, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki</p>	<p>kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości</p>
Ziemniaki	gotowane w postaci puree		<p>ziemniaki smażone, frytki, placki, pyzy, chipsy</p>
Owoce		<p>jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki</p>	<p>owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości</p>
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	<p>kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)</p>	<p>tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta</p>
Przyprawy	sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon	<p>ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka</p>	<p>ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy</p>

DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Cel diety:

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej do budowy i odbudowy komórek, tworzenia ciał odpornościowych, enzymów i hormonów.

Dieta z ograniczeniem łatwo strawna bogatobiałkowa jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. wyniszczeniu organizmu
2. w chorobach nowotworowych,
3. przy rozległych oparzeniach
4. przy zranieniach i odleżynach
5. w chorobach przebiegających z gorączką

Charakterystyka diety

Omawiana dieta jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka. Białko powinno pochodzić z produktów zwierzęcych: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	<p>mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne</p>	<p>mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste</p>	<p>kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada</p>
Pieczycwo	<p>chleb pszenny, suchary, bułki,</p>	<p>chleb graham, pieczywo</p>	<p>chleb żytni świeży,</p>

	biskopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietanką	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką, i śmietanką, zaciągane żółtkiem chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biskoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, serca, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z serem, z owocami	zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidor bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykorja, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zapańc namoczone, suszone śliwki)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane

Desery	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
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	ocet winny, sól pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Cel diety:

Ochrona chorego narządu poprzez zmniejszenie aktywności wydzielniczej, usprawnienie procesu trawienia i wchłaniania. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby
2. przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
3. przewlekłym zapaleniu trzustki
4. wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Charakterystyka diety

- Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój.
- Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.
- Ogranicza się także błonnik – zawarty głównie w pieczywie razowym, grubych kaszach, otrębach pszennych, surowych warzywach i owocach ze skórką i pestkami.
- Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego: szczaw, szpinak, rabarbar.
- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktazy wzmacnia fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit.
- Stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub folii aluminiowej. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy, sosy- na wywarach warzywnych podprawiane zawiesiną z mąki i mleka.
- Spożywanie posiłków o stałych porach w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, często 5 razy w ciągu dnia.
- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości.
- Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg).
- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5- 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa,	mleko z zawartością 2% tłuszczu	Napoje alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir, jogurt- pełnotłusty, napoje gazowane, pepsy, coca-cola

	ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe-warzywne, wody niegazowane		
Pieczycwo	chleb pszenny czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze bez żółtek, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawiesziste na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morschczuk, sandacz, szczupak, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela;	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, śledzie, sardynka, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, kroiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy-bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	Gotowane, pieczone w całości,	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe,	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane

	brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe,	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

DIETA ŁATWO STRAWNA

Cel diety:

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

1. stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
2. nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
3. nowotworach przewodu pokarmowego,
4. wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
5. chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
6. zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
7. przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,
8. zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
9. okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
10. dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
11. dla osób w wieku podeszłym.

Charakterystyka diety

- Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych
- Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.
- W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masę kałową i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, a także poprzez odpowiednią ich obróbkę i sposób rozdrobnienia.
- W umiarkowanych ilościach można planować chleb pszenno-żytni, żytni razowy, grahamki.
- Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej wynosi do 25g/dobę.
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Modyfikacja diety

- Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana, może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych. Na przykład – w chorobach przebiegających z gorączką i dla pacjentów wyniszczonych wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu nawet o 50% w porównaniu z wartością kaloryczną żywienia podstawowego, natomiast pacjentom otyłym liczbę kalorii w diecie należy zmniejszyć.
- W diecie stosowanej przy niedokwaśnym nieżycie żołądka ogranicza się płyny, aby nadmiernie nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych, a także potrawy i pokarmy z większą ilością tłuszczu i cukru.

- W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej bieguncie dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu, dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki.
- Przy nietolerancji cukru mlecznego należy mleko zastąpić jego przetworami, takimi jak: ser twarogowy, jogurt, kefir. W produktach tych jest znacznie mniej laktozy.
- W razie występowania biegunki dietę modyfikujemy, uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające, takie jak mocna herbata bez cukru, napar suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, tarte jabłko, kisiele, żelatyna, ryż, marchew gotowana, suchary.

Uwagi technologiczne

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzone, nie przechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, pieczenie w folii spożywczej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.

Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne- bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, olej rzepakowy bezerukowy- zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy, oraz masło, śmietanka i miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np.: budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”. Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji pacjenta.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsy, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone.	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne-koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone w głębokim tłuszczu z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNNKT), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	kwaszona kapusta, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z użwkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek,		ostre: ocet, papryka, chili, curry, musztarda, gałka muszkatołowa, gorczycy

	majeranek, rzeżucha, melisa		
--	--------------------------------	--	--

**DIETA ŁATWO STRAWNA
Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

Cel diety:

Ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie soku żołądkowego i niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest dietą leczniczą stosowaną przy:

- 1. chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy**
- 2. przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka**
- 3. w refluksie żołądkowo – przełykowym**

Charakterystyka diety

- Jest to dieta z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe, warzywne, napoje alkoholowe, kawa naturalna, mocna herbata, potrawy wędzone, marynowane.
- Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki, tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być umiarkowane, ponieważ mogą wpływać na zwiększenie stężenia cholesterolu.
- Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru.
- Z diety tej wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione.
- Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce.
- Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą.
- Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie.
- Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne.
- Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu.
- Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe- warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne, sery dojrzewające żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką –	owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach warzywnych	tłuste, zawieszane, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre zasmażane
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptyśiowy	grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, szczupak, mintaj, sandacz, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	wołowina, konina, ozorki, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, szprotki, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne (WNKT) wielonienasycone kwasy tłuszczowe i (JNKT) jednonienasycone kwasy tłuszczowe, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, szczaw, rabarbar, kalarepa, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą,
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone, gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	w okresie remisji choroby surowe przeciepy z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	kremy	ciasta tłuste, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Cel diety:

Obniżenie stężenia lipidów, a szczególnie cholesterolu we krwi oraz zapobieganie rozwojowi miażdżycy tętnic i jej powikłań.

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. hiperlipidemii
2. miażdżycy
3. w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Charakterystyka diety

- Najistotniejszą cechą tej diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i częściowe zastąpienie ich jednonienasyconymi oraz wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi oraz kontrola spożycia cholesterolu.
- Należy wyeliminować tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, łój, słoninę.
- Należy ograniczyć lub wyeliminować tłuste mięso i wędliny.
- Wykluczyć lub ograniczyć spożycie produktów bogatych w cholesterol: podroby, żółtka jaja, masło i produkty mleczne bogate w tłuszcz.
- W diecie należy ograniczyć spożycie cukrów prostych.
- Zwiększyć udział produktów bogatych w węglowodany złożone i włókno pokarmowe (niskoprzetworzone produkty zbożowe, surowe warzywa, w tym rośliny strączkowe)
- Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka.
- Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek, soków lub gotowane z wody.
- Z technik przygotowania posiłków wyklucza się smażenie, a preferuje gotowanie i techniki beztłuszczowe
- Dieta powinna zapewniać wszystkie niezbędne składniki odżywcze zgodnie z wytycznymi racjonalnego żywienia.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Produkty i potrawy	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	Pieczywo, zwłaszcza pełnego przemiału, grube kasze: jęczmienna, gryczana, ryż nieoczyszczony, płatki zbożowe, musli	Pieczywo pszenne, rogaliki francuskie, kluski na bazie jaj
Mleko i produkty mleczne	Mleko odtłuszczone lub chude, zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser chudy	Sery żółte, topione, pleśniowe, ser Feta, serki typu Fromage, pełne mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielańce do kawy
Jaja	Jajka (do 2 na tydzień)	Gotowane na twardo, i smażone w sposób tradycyjny(na boczku)
Mięso	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, Konserwy mięsne
Wędliny	Wędliny chude: szynka, polędwica, chude kiełbasy drobiowe	Wędliny tłuste, pasztety, podrobowe, mięsa peklowane, salami
Ryby	Ryby: dorsz, leszcz, szczupak, mintaj, pstrąg, sola, sandacz, morszczuk, z rusztu, gotowane	Konserwy rybne, ryby wędzone, ryby tłuste , smażone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone w łupinach w ograniczonych ilościach	Frytki, odsmażane, duszone , placki ziemniaczane, czipsy
Tłuszcze	Margaryny miękkie ze sterolami i stanolami, oleje roślinne	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Cukier i słodczyce	Cukier, sorbety, galaretki, bezy, budynie na chudym mleku	Słodycze zawierające tłuszcze, chałwa, czekolada, kakao, ciasta i pieczywo cukiernicze, bita śmietana,

Produkty i potrawy	Dozwolone	Zabronione
		wyroby cukiernicze, toffi, karmelki, orzechy kokosowe i solone
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach, ziele angielskie, liść laurowy, wanilia, sól, cynamon, goździki, sok z cytryny, kminek, tymianek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka, musztarda, maggi, imbir, gałka muszkatołowa
Zupy	Krupniki z kasz dozwolonych, zupy mleczne na mleku chudym, na wywarach z włoszczyzny, chudego mięsa, drobiu, podprawiane śmietanką lub zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, bez zasmażek, owocowe przecierane	Na tłustych wywarach, z kości, i mięsa, drobiu, ryb i grzybów, podprawiane zasmażką i kwaśną śmietaną, grochowa, kapuśniak, ogórkowa
Potrawy mięsne, rybne i z drobiu	Gotowane, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym, pergaminie, duszone bez uprzedniego obsmażenia, budynie pulpety, potrawki, mięsa, drób, ryby w galarecie	Peklowane, wędzone, smażone, pieczone i duszone z tłuszczem
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, makarony, kluski	Smażone, odsmażane, naleśniki, pyzy, kopytka, ciasta francuskie, kluski z ziemniaków, kotlety z kaszy
Sosy	Na wywarach z włoszczyzny, chudego mięsa, o łagodnych smakach, podprawiane zawiesiną	Tłuste, ostre, na wywarach z kości, podprawiane zasmażkami i śmietaną, majonezowe
Desery	Soki surowe owocowe, pieczone jabłka, kompoty	Tłuste ciasta torty, kremy, lody, bita śmietana, pączki, faworki, francuskie, kruszaki, lody, czekolada
Napoje	Napary z ziół, rumianku, mięty, słaba herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe woda mineralna niegazowana	Alkoholowe, gazowane, kakao, czekolada, kawa prawdziwa i mocna herbata

DIETA PĄPKOWATA

Cel diety:

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Dieta pąpkowata stosowana jest w przypadkach:

1. w schorzeniach jamy ustnej (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
2. w tych samych chorobach co dieta łatwo strawna jeśli pacjent nie może spożywać pokarmów nierozdrobnionych (w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania),
3. w okresach rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych wg wskazań lekarza

Charakterystyka diety

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie pąpkowatej. W diecie tej bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie i termicznie.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządzane są metodą gotowania. W diecie pąpkowatej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie mniejszą wartość odżywczą. Warzywa i owoce zaleca się w postaci gotowanej i rozdrobnionej oraz surowych soków. Mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie papkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
Pieczywo	pszenne-jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego-łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczowe, sery „feta”, sery typu „fromage”
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietanką, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, tłuste –zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone	makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe	kluski kładzione ,grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, podroby, ryby	chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym	wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	tłuste gatunki; wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane	makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na

			tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krostki
Tłuszcze	masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, tójk, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, budynie z warzyw, surowe soki	kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	dojrzałe soczyste: jagodowe-przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane w postaci soków	wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	wszystkie w całości
Desery	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nieprzetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka	ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Cel diety:

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest w przypadkach:

1. w chorobach jamy ustnej i przełyku
2. u chorych nieprzytomnych,
3. oraz w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

Charakterystyka diety

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600- 2000kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20 % energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kalorii. Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną - pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

- Powinny być świeże,
- Pieczywo należy namoczyć i zmiksować
- Kasze podawać w formie kleików,
- Sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- Jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,
- Żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu),
- Mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,
- Warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,
- Potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), masło, słodka śmietanka, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

Uwaga ! wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

Do produktów przeciwwskazanych w diecie płynnej zalicza się: pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

DIETA PŁYNNA

Cel diety:

Głównym zadaniem diety jest złagodzenie pragnienia dostarczenie niezbędnej ilości płynów, natomiast nie dostarcza energii i składników pokarmowych.

Dieta płynna stosowana jest w przypadkach:

1. **nietolerancji pożywienia przez chorego**
2. **nudności**
3. **wymioty**
4. **brak łaknienia**
5. **biegunka**
6. **oraz w innych przypadkach według wskazań lekarza**

Charakterystyka diety

W skład diety wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar rumianku, mięty, herbata bez cukru. Na zlecenie lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub sokiem owocowym. Lekarz może zlecić choremu kleik ugotowany z kaszy manny lub ryżu. Jeśli nie ma przeciwwskazań, choremu można też podać chudy rosół. **Dieta składająca się tylko z płynów nie może być długo stosowana, aby nie doprowadzić do niedożywienia pacjenta.** Dietę w postaci płynów zaleca się przez 1-2 dni. Następnie wprowadza się dietę płynną wzmocnioną - posiłki miksowane. Jeśli nie ma przeciwwskazań do podawania pokarmów o konsystencji papkowej, a następnie stałej. W 2-3 dobie stosowania diety płynnej choremu podaje się kleiki, sucharki rozmoczone w herbacie. Dietę stopniowo rozszerza się przechodząc do diety łatwo strawnej.

DIETA PRZY NIETOLERANCJI GLUTENU

Charakterystyka diety

- Brak tolerancji na gluten – białko występujące w niektórych zbożach: pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie wskazuje na Celiakię -chorobę trzewną . Wykrywana jest przede wszystkim u niemowląt i małych dzieci, lecz spotyka się także osoby dorosłe wykazujące tego typu zaburzenia.

Nieleczona, objawiająca się biegunką i zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego, może prowadzić do wyniszczenia organizmu i spowolnienia jego rozwoju.

- W diecie tej eliminuje się całkowicie mąkę i przetwory z mąki pszennej, jęczmiennej, żytniej i owsianej. W ich miejsce wprowadza się produkty oparte na mące z kukurydzy, soi, ryżu i ziemniaków oraz skrobi różnych zbóż. Należy przy tym pamiętać, że nawet niewielkie zanieczyszczenie spożywanej żywności glutenem może powodować niekorzystne skutki zdrowotne.
- Dieta bezglutenowa powinna być łatwo strawna, bogata w pełnowartościowe białko, z ograniczeniem tłuszczu, bogata w witaminy A, D, C, kwas foliowy, oraz w składniki mineralne zwłaszcza wapń i żelazo.
- W okresie zaostrzenia choroby, kiedy pojawia się biegunka, z diety należy wyeliminować nie tylko gluten, lecz także na kilka tygodni mleko (białko mleka i cukier mleczny) i jego przetwory (twaróg, śmietanę), a czasem i cukier buraczany.
- Mleko zastępuje się wówczas produktami mlekozastępczymi, jak: Nutramigen, Pregestimil, ProSobee, Humana SL. Na preparatach mlekozastępczych można przyrządzić różne potrawy, np. kisiele z żółtkiem lub owocami z mąką ziemniaczaną, lane kluski z maki kukurydzianej, skrobi pszennej.
- Niedobory białka uzupełnia się, wprowadzając większą ilość mięsa z drobiu, cielęciny, wołowiny, królika, ryb (tylko dzieci powyżej 3 roku życia).
- Oprócz produktów zawierających gluten z diety należy wykluczyć potrawy tłuste, smażone, przetwory z mięsa – kaszankę, pasztet, pasztetówkę, konserwy, tłuste wędliny, tłuszcze zwierzęce (poza masłem i śmietaną), kawę zbożową, kakao owsiane, wody gazowane, ostre przyprawy.
- Warzywa i owoce należy podawać w postaci soków, przecierów, papek, dzieciom starszym, jeśli nie mają biegunki, także w postaci drobno startych surówek. Produkty te likwidują niedobory witamin z grupy B (B₁, B₂, B₆, PP), oraz składników mineralnych (żelaza, selenu, manganu), a także błonnika pokarmowego. Pamiętajmy, że bezglutenowe produkty zbożowe są ubogie w wymienione składniki.
- W okresie nasilenia choroby z żywienia wyklucza się warzywa i owoce ciężko strawne. Po regeneracji kosmków jelitowych przechodzi się do diety spełniającej zasady racjonalnego żywienia, lecz nadal bezglutenowej.
- Racje pokarmowe powinny uwzględniać ilość produktów zgodnie z normami dla danego wieku.
- Dzieciom powyżej 2 lat wprowadza się stopniowo nasiona roślin strączkowych, otręby sojowe, kukurydziane, kasze gryczaną.
- Jadłospis powinien składać się z 5 posiłków, regularnie podawanych w niewielkich porcjach. Dzieci chore na celiakię z reguły nie mają łaknienia, dlatego duże znaczenie ma urozmaicenie potraw, estetyka przyrządzania i podawania posiłków.
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze, w szybkowarach, naczyniach bez wody lub duszone bez tłuszczu, albo pieczone w folii przezroczystej, w garnkach glinianych.
- Ograniczyć powinno się potrawy smażone, pieczone w dużej ilości tłuszczu, a w czasie zaostrzenia choroby powinno się je z diety wykluczyć.
- Papki jarzynowe, zupy, sosy można zagęszczać mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, sojową, ryżową, skrobią pszenną.
- Do pieczenia chleba lub ciasta bezglutenowego dobrze jest sporządzić mieszankę różnych rodzajów mąki i dodać mleko w proszku lub jajo, jeśli dziecko nie toleruje mleka. Wypieki bezglutenowe mniej wysychają, jeżeli do ciasta dodamy oliwę, miód, gotowany przetarty ziemniak, mielone orzechy. Do wypieków należy stosować drożdże, proszek bezglutenowy, ewentualnie sodę. Obecnie w handlu jest duży asortyment gotowych produktów bezglutenowych, jak: pieczywo, ciasta, makarony, kaszki, słodczyce, mieszanki różnych rodzajów maki, z których możemy przygotować w domu atrakcyjne potrawy.
- Wszystkie produkty bezglutenowe powinny być oznaczone międzynarodowym symbolem „Przekreślony kłos” albo posiadać napis „Produkt bezglutenowy”. Według Światowej Organizacji Zdrowia dopuszczalna zawartość glutenu w produktach dietetycznych wynosi 20mg/kg.

Potrawy i produkty dozwolone i przeciwwskazane w celiakii

Dozwolone	Przeciwwskazane
Mąka, skrobia i kasza kukurydziana mąka ,płatki ryżowe, ryż ,kleiki ryżowe,skrobia ryżowa mączka ziemniaczana kasza jaglana (z prosa), mąka jaglana mąka sojowa (z soi), soja soczewica tapioka (z bulw manioku) sago (z palmy sojowej)	mąka pszenna mąka żytnia kasza manna kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak płatki owsiane otręby pszenne

sorgo skrobia pszenna mąka niskobiałkowa makarony bezglutenowe kasza gryczana (dla dzieci starszych) szałłat (amarantus)	
pieczywo bezglutenowe ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), popping (amarantus ekspandowany)	chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkiszu
desery: budynie, galaretki, kisiele, zagęszczone mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka	desery z dodatkiem maki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem
mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeżeli nie ma nietolerancji mleka)	jogurt z dodatkiem mąki
kakao naturalne, herbata, napary z ziół, kompoty, bobofruity, juniorfruty	kakao owsiane, kawa zbożowa „inka”, napoje gazowane, alkoholowe
mięsa chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron	mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa, mogą zawierać dodatek mąki (należy sprawdzić płynem lugola)
podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach tłuszcze: olej rzepakowy, bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietana	półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszystkie potrawy w mące zawierające gluten smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana
warzywa i owoce dozwolone bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych	w okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie
zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową, skrobia pszenną	w początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających; wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąką zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem
przyprawy łagodne: sól, wanilia, cynamon, majeranek, „jarzynka”, szczypiorek, pietruszka, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny	przyprawy ostre: ocet, musztarda, ostra papryka, pieprz

DIETA PRZY NIETOLERANCJI LAKTOZY

Charakterystyka diety:

Nietolerancja laktozy objawiająca się zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego po spożyciu mleka wiąże się z brakiem lub niedostateczną ilością w organizmie enzymu laktazy rozkładającej laktozę, dwucukier występujący w mleku. W związku z tym, o ile nie ma innych schorzeń wystarczy wyeliminować z diety mleko i jego przetwory, z których laktoza nie została chociażby częściowo usunięta w procesach technologicznych. W rzeczywistości tylko mleko zawiera laktozę w nienaruszonej postaci. Wszelkiego rodzaju sery, zarówno twarogowe, jak i twarde, podpuszczkowe zawierają ten cukier w mniejszych ilościach. Również w mlecznych napojach, typu jogurt, kefir czy mleko acidofilne, laktoza jest w dużym stopniu odfermentowana przez bakterie fermentacji mlekowej, dodawane specjalnie w celu uzyskania odpowiednich walorów organoleptycznych i zwiększenia wartości biologicznej produktów mlecznych. Wyniki badań wskazują na to, że częste spożywanie napojów mlecznych fermentowanych może stymulować wzrost tolerancji laktozy przez organizm. Dlatego osoby źle tolerujące mleko powinny bez większych obaw spożywać przetwory mleczne, zaczynając początkowo od niewielkich ich ilości, aż do osiągnięcia poziomu spożycia zgodnego z zaleceniami. Jest to konieczne ze względu na fakt, że mleko i jego przetwory stanowią grupę produktów o wysokiej wartości odżywczej i niezastąpione źródło dobrze przyswajalnego wapnia.

W diecie bezmlecznej wyłącza się mleko i przetwory mleczne oraz potrawy do przyrządzania których używa się mleka i jego przetworów.

Nazwa produktu	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo bez dodatku mleka, kasze, makarony	pieczywo białe, słodkie z dodatkiem mleka, ciasto drożdżowe
Mleko i przetwory		wszystkie gatunki
Jaja	pod każdą postacią	
Mięso, wędliny, ryby	wszystkie gatunki	
Tłuszcze	masło, czyste masło roślinne	śmietana, margaryny miękkie z dodatkiem mleka
Ziemniaki	pod każdą postacią	z dodatkiem mleka
Warzywa	pod każdą postacią	
Owoce	pod każdą postacią	
Cukier słodczy	cukier, miód, dżem, galaretka kompot, przeciery owocowe	słodycze zawierające mleko,
Napoje	herbata, kawa, soki owocowe, soki warzywne, woda mineralna	czekolada płynna, mleko, kakao na mleku, kawa mleczna
Zupy	zupy czyste, krupniki, zupy jarzynowe bez dodatku mleka, śmietany, zaciągane żółtkiem	zupy mleczne, zupy podprawiane mlekiem, śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone, pieczone, smażone, pulpety, klopsy, potrawki bez dodatku mleka	potrawy w sosie podprawiane mlekiem lub śmietaną
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw, pierogi z mięsem, kapustą	naleśniki, kluski lane na mleku, kasze na mleku, pierogi ruskie, z serem

DIETA ŚCISŁA /GŁODÓWKA/

Dieta stosowana jest w przypadkach:

1. w ostrych stanach zapalnych mięszu wątroby,
2. w ostrych stanach zapalnych trzustki,
3. w ostrych stanach zapalnych kłębków nerkowych,
4. w chorobie wrzodowej przebiegającej z krwotokiem,
5. leczonych chirurgicznie.

Dieta ścisłą stosuje się przez okres 1 – 2 dni, w zależności od jednostki chorobowej.

Bardziej rygorystycznie postępujemy w przypadku chorych leczonych chirurgicznie, gdzie głodówka trwa 1 – 4 dni. W pierwszych dniach stopniowo podaje się płyny obojętne, następnie wprowadzamy dietę kleikową.

DIETA UBOGOENERGETYCZNA (niskokaloryczna)

Cel diety:

Zmniejszenie masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta, ograniczenie uczucia głodu.

Dieta ubogoenergetyczna jest dietą leczniczą stosowaną przy:

1. nadwadze
2. otyłości

Charakterystyka diety

- Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a jednocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych.
- Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1000 – 1500kcal; nie powinna być mniejsza od 1000 kcal.

- W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze..
- W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych, zaleca się około 750g/dobę. Produkty te, oprócz błonnika pokarmowego, dostarczają cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie (z grupy B i C), flawonoidy oraz makro- i mikroelementy.
- Dietę należy tak planować, aby dostarczała w odpowiedniej ilości wszystkie niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe. Duże zastosowanie będą miały produkty o dużej wartości odżywczej, a stosunkowo niskim indeksem glikemicznym.
- Ograniczyć należy sól kuchenną do 5 g / dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie.
- Zaleca się około 1,5 litra płynów dziennie. Ograniczenie płynów do 1 litra jest wtedy konieczne, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki.
- Zupy i sosy zawiesiste, zasmażane, wysoko kaloryczne powinno się z diety wykluczyć.
- W zamian za zupę można podać soki lub napoje z warzyw i owoców.
- Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie. „Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości – korzystnie jest popijać dopiero po posiłku.
- Nie należy dojadać między posiłkami.
- W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowywania posiłków.
- Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych.
- Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru.
- Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw spożywamy w postaci gotowanej, nie należy ich jednak zagęszczać mąką, śmietaną lub żółtkiem. Można je podać bez żadnego dodatku lub z małą ilością surowego masła.
- Do potraw powinno się używać tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku.
- Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo.
- Przyprawy ostre nie są wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii. Są to: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler. Najkorzystniej jest pić napoje niesłodzone.
- Desery spożywać w ograniczonej ilości z niewielkim dodatkiem słodzika.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 1,5 – 0,5 %, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja	ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe, niepełnotłuste, serek topiony, masło,	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady,

	faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bez cukru, śledzie, ryby, niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5 % tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślaną, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch,	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitek, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały, potrawy gotowane w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste; wołowina, konina, polędwica wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem

Desery	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika.	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne, jak sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylia	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta, vega - fix	bardzo ostre: papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach

Najważniejsze zasady odchudzania:

1. Pamiętaj o 4-5 posiłkach w ciągu dnia.
2. Pilnuj, żeby 2-3 posiłki były spożywane w pierwszej połowie dnia.
3. Wystrzegaj się podjadania między posiłkami.
4. Unikaj spożywania tłustych mięs, wędlin i podrobów(pasztety, parówki, boczek).
5. Wystrzegaj się spożywania serów podpuszczkowych tj. żółtych topionych oraz tłustego mleka i tłustego twarogu.
6. Włącz do jadłospisu oleje roślinne ok. 1-2 łyżek dziennie.
7. Unikaj spożywania śmietany, majonezu, tłustych sosów do sałatek.
8. Wyeliminuj ze swojej diety słodycze, ciastka i słodkie desery.
9. Wyeliminuj ze swojego jadłospisu wysokokaloryczne przekąski tj. chrupki, czipsy, paluszki, solone orzeszki etc.
10. Przynajmniej dwa razy w tygodniu powinna się znaleźć się w twoim jadłospisie ryba najlepiej gotowana lub pieczona w folii.
11. Urozmaicaj posiłki surowymi warzywami.
12. Nie przejadaj się.
13. Ostatni posiłek spożywaj co najmniej na trzy godziny przed snem.
14. Postaraj się regularnie uprawiać sport(pływanie, aerobik, marsz lub szybki spacer)

DIETA UBOGOPURYNOWA

DNA

Cel diety: zmniejszenie stężenia kwasu moczowego we krwi.

Dna (podagra; skaza moczanowa) jest chorobą metaboliczną, polegającą na odkładaniu się kwasu moczowego we krwi.

Charakterystyka diety

- W leczeniu dny zastosowanie ma dieta ubogopurynowa, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, lecz także sposób jej przygotowania. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w związki purynowe: wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak. Ponadto nie zaleca się wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru, alkoholu.
- Białko, witaminy, sole mineralne podaje się w normie fizjologicznej, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, węglowodany natomiast należy zwiększyć, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają one wydalanie moczianów. W planowaniu żywienia poleca się produkty z niewielką ilością puryn lub niezawierające ich w ogóle.
- Do produktów tych zalicza się: mleko, sery, jaja w ograniczonej ilości tłuszcze (śmietana, masło), owoce, warzywa (oprócz nasion roślin strączkowych i szpinaku), ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier.
- Dozwolone są także produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości (około 50g/ dobę) i tylko gotowane w dużej ilości wody. Z płynów zamiast mocnej herbaty, kawy, kakao poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle

owocowe.

- Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się dekstrynami, zawiesinami z mąki i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, surówek i soków.
- Posiłki należy spożywać 4 – 5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większej ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.
- W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięсна, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo – owocową.

Zawartość puryn w 100g niektórych produktów spożywczych

<i>Nazwa produktu</i>	Ilość azotu zawartego w zasadach purynowych	Ilość kwasu moczowego, która może powstać z tych zasad (mg/100g)
Produkty zbożowe	0	0
Mleko	0	0
Ser szwajcarski	0	0
Ser tyłżycki	0	0
Jaja	0	0
Bulion/ z 100g wołowiny/	15	45
Baranina	26	78
Cielęcina	38	114
Grasica	330	990
Gęś	33	99
Kiszka wątrobowa	38	114
Móźdzek	28	84
Nerki	80	240
Ozór wędzony	55	165
Szynka wędzona	24	72
Szynka gotowana	25	75
Wątroba	93	279
Wieprzowina	41	123
Wołowina	37	111
Dorsz	38	114
Łosoś świeży	24	72
Ostrygi	29	87
Karp	54	162
Kawior	0	0
Sardynki	118	354
Śledź	69	207
Ziemniaki	2	6
Kalafior	8	24
Kapusta czerwona	2	6
Pomidory	0	0
Owoce	0	0
Marchew	0	0
Sałata	3	9
Szpinak	24	72
Cebula	0	0
Ogórki	0	0
Rzodkiewka	5	15
Szparagi	8	24
Selery	5	15
Fasola sucha	17	51
Groch	18	54
Soczewica	54	162
Grzyby	18	54

Produkty dozwolone i zabronione

Rodzaj produktu	Dozwolone	Zabronione
Pieczywo	pszenne, żytnie jasne i razowe	
Mąka	pszenna, żytnia, ziemniaczana, pytłowa, razowa	
Makarony	wszystkie gatunki	
Kasze	wszystkie rodzaje	
Mleko	w każdej postaci: mleko świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleka	
Sery	chude, twarogowe	sery tłuste
Jaja	całe, białka i żółtka	
Mięso	w ograniczonych ilościach chude: cielęcina, wołowina, jagnięcina, kura, królik,	tłuste gatunki mięsa, podroby, wątroba, nerki, mózg, serca
Ryby	sandacz, dorsz, karp, pstrąg	sardynki, szproty, śledź, oraz tłuste ryby
Wędliny		wszystkie rodzaje wędlin i konserw
Masło	w ograniczonych ilościach	
Śmietana	w ograniczonych ilościach	
Inne tłuszcze	w ograniczonych ilościach: oliwa, oleje	smalec, tój, boczek, słonina
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone
Warzywa i owoce obfitujące w wit. C	warzywa kapustne, kalafior, pomidory, chrzan, owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży	
Warzywa bogate w karoteny	marchew, dynia, sałata, szczypiorek, koperek, zielona pietruszka	szpinak, szczaw, groszek zielony, fasolka szparagowa
Inne warzywa i owoce	pory, cebula, buraki, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, brukiew, korzeń pietruszki, seler, jabłka, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, melony, winogrona, czereśnie, wiśnie, suszone: gruszki, rodzynki, jabłka, śliwki.	rabarbar
Strączkowe suche		wszystkie: groch, fasola, soja, bób, soczewica
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżemy, marmolada, syropy, konfitury	czekolada, słodycze z dodatkiem kakao, kawy, alkoholu
Przyprawy	koperek, pietruszka, szczypiorek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, skórka pomarańczowa, majeranek, cynamon	ocet, pieprz, musztarda, papryka, gałka muskatołowa
Używki	słaba herbata	kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, alkohol, czekolada

Potrawy dozwolone i zabronione

Rodzaj potrawy	Dozwolone	Zabronione
Napoje	mleko, kawa zbożowe, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczno-owocowe	kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata, napoje alkoholowe
Pieczywo	bułki, chleb pszenny, żytni, razowy, pieczywo półcukiernicze, sucharki, biszkopty	
Dodatki do pieczywa	niewielka ilość masła, dżemy, marmolada, miód, twaróg chudy, jaja na miękko lub jajecznicza na parze	tłuste sery, wędliny, konserwy, smalec, boczek i masło w nadmiarze
Zupy	warzywne, krupniki, owocowe, podprawiane zawiesiną, mleczne	zupy z warzyw strączkowych, zupy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, tłuste i zawiesziste
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki, makarony, kluski, grzanki, chleb, lane ciasto.	nasiona strączkowe

Potrawy mięsne	w ograniczonych ilościach mięso gotowane, budynie, pulpety z mięsa gotowanego	potrawy pieczone, smażone, duszone, i wszystkie potrawy w większych ilościach
Potrawy półmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz, makaronu	zapiekanki, potrawy smażone
Potrawy z drobiu	w ograniczonych ilościach drób gotowany	potrawy z drobiu smażone, duszone, pieczone
Potrawy z ryb	w ograniczonych ilościach chude ryby gotowane	potrawy z ryb smażone, ryby marynowane, wędzone
Potrawy z jaj	jaja na miękko i twardo, omlety, i jajecznica na parze	potrawy z jaj smażone, faszerowane
Potrawy z warzyw	warzywa gotowane, budynie z warzyw, surówki	potrawy z warzyw smażone, soki
Potrawy z mąki	ciasta zarabiane na stolnicy: makarony, łazanki, ciasto pierogowe oraz zarabiane w misce, lane ciasto, kluski kładzione, pierogi leniwe	potrawy mączne smażone
Potrawy z kasz	kasze rozklejane, na sypko, budynie z kasz	smażone potrawy z kasz
Sosy	owocowe, warzywne, mleczne, podprawiane zawiesiną	sosy mięsne, grzybowe na wywarach kostnych, mięsnych, zasmażane, pikantne, tłuste
Desery	kompoty, galaretki i kisiele owocowe i mleczne, musy, soki owocowe, biszkopty, keksy, koktajle mleczno-owocowe	tłuste ciasta i torty, desery z dodatkiem używek