



ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW PRZY WYPISIE ZE SZPITALA

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

Najczęściej dieta łatwo strawna bogatobiałkowa stosowana jest:

- w chorobach nowotworowych,
- po rozległych oparzeniach,
- po resekcji żołądka,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Dieta ta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów.

Charakterystyka diety

- Dieta jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka,
- Aż 2/3 **białka** powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej.
- **Tłuszcze** - znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych,
- **Węglowodany** pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50-55%,
- W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych, zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb) zwiększa się ilość sodu. W takim przypadku wskazane jest ograniczenie, bądź wyłączenie z diety soli kuchennej oraz wykluczenie produktów z jej dodatkiem: wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego.

Uwagi technologiczne

- ✓ W codziennej diecie należy dobierać produkty łatwo strawne oraz techniki sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną.
- ✓ Posiłki należy podawać w mniejszych ilościach 4-5 razy w ciągu dnia. Dobór produktów często uzależnia się od indywidualnej tolerancji pacjenta.
- ✓ Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wyłączenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.
- ✓ 1,5–2l płynów dziennie w postaci wody mineralnej niegazowanej, soków warzywnych, herbat.
- ✓ Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie, można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw. Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy, jak: budynie, pulpety, omlety.
- ✓ Dieta ta jest uboga w błonnik, witaminy, składniki mineralne (potas, wapń, magnez), zawiera dużo tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego i dużo cholesterolu. Jej stosowanie powinno odbywać się na zlecenie lekarza.



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	Mleko 2%, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata i kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-mleczne	Mocna herbata i kawa, mleko i przetwory mleczne pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi-cola, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki i pieczywo pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnym dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, jajecznicza na parze, galaretki mięsne, drobiowe	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, sery pleśniowe, jaja 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 śmietaną. Sosy: łagodne ze słodką	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem. Sosy: chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych. Sosy: grzybowe, cebulowe, zasmażane



Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

	śmietanką		
Dodatki do zup	Bułka, grzanka, 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, indyk, wątroba: chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, mintaj. Potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na oleju, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, leszcz, łosoś, sum. Potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, owocami	Kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone ma tłuszczu np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka, szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki np. z marchewki, selera, surówka z drobno posiekanej kapusty kiszanej	Warzywa kapustne, cebula, por, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone



Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe i winogrona bez pestek, cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, 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, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, ziele angielskie, liść laurowy, gorczyca

Przykładowy jadłospis diety łatwo strawnej bogatobiałkowej (2400 kcal, 120 g białka)

ŚNIADANIE:

zupa mleczna z kaszą manną z białkiem jaja (kasza manna 20 g, mleko 250 ml, białko jaja 1 szt.)
pieczywo pszenne (100 g), masło (10 g), pasta z ryby wędzonej (wędzona ryba 40 g, sera twarogowego 50 g, zielona pietruszka 2 g)
herbata

II ŚNIADANIE:

Bułka pszenna (50 g) z wędliną drobiową (30 g), pomidor bez skórki (50 g)
sok owocowy (200 ml).

OBIAD:

Barszcz z botwinką z ziemniakami (400 ml),
bitki wołowe duszone w sosie pomidorowym (100 g mięsa, sos: 150 g pomidorów w puszcze, mąka pszenna 10 g, mleko 50 ml),



ziemniaki z zielonym koperkiem (300 g),

sałata zielona (50 g) z jogurtem (20 ml)

kompot jabłkowy 250 ml

PODWIECZOREK :

Banan zmiksowany z serkiem homogenizowanym (banan 100 g, serek homogenizowany 50 g,

Mleko do picia (250 ml)

KOLACJA:

budyń z kaszy krakowskiej (50 g) z mięsem drobiowym (50 g) i warzywami (150 g włoszczyzny bez kapusty, pora), kefir (200 ml) .

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok

na podstawie:

„Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka

Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.

Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011