



DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM DLA PACJENTÓW

ULOTKI DIETETYCZNE

Projekt Edukacji Pacjentów realizowany w ramach systemu jakości –
Akredytacja pod kierunkiem: **dr n. biol. Grażyny Kruk-Kupiec**

Szpital akredytowany

opracowanie:
Anna Pawłowska
Aleksandra Tomanek

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA

SAMODZIELNY PUBLICZNY

WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ

IM. DR JANUSZA DAABA

PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych, neutralizowanie soku żołądkowego oraz niedrażnienie chemiczne, termiczne, mechaniczne błony śluzowej żołądka.

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

- w chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przełykowym,
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka.

Dieta charakteryzuje się:

- spożywaniem posiłków regularnie o jednakowych porach dnia, w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie
- ważną jest temperatura spożywanych potraw (umiarkowana),
- wykluczeniem kawy naturalnej, mocnych herbat, alkoholu, wód gazowanych,
- wykluczeniem produktów wędzonych, marynowanych, słonych,
- wykluczeniem mocnych wywarów z mięsa, warzyw i grzybów,
- ograniczeniem produktów i potraw wzdymających i ciężko strawnych,
- ograniczeniem ostrych przypraw,
- gotowaniem w wodzie i na parze, pieczeniem w folii, duszeniem bez obsmażania,
- podawaniem tłuszczu do gotowych potraw (powoduje on hamowanie wydzielania kwasu solnego),
- warzywa i owoce powinny być spożywane w postaci gotowanej i rozdrobnionej,
- soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone wodą lub mlekiem.

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko zsiadłe nieprzekwaszone (do 0,7-1l na dzień), jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno 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,
Pieczywo	Pszenne jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo pół-cukiernicze, drożdżowe	Pieczywo cukiernicze	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznicza na parze, pasta z cielęciny, drobiu	Margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: polędwica, drobiowe, parówki cielęce, pasztet domowy, łagodny ser podpuszczkowy	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, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką-koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	Owocowe nierozcieńczane, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	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 np.: dorsz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, mintaj, pstrąg strumieniowy, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, łosoś, potrawy duszone bez obsmażania na	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, szproty, halibut niebieski, troć, pikling, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone

		tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, gotowane w formie puree, rozdrobnione, z wody, oprószone mąką, z masłem	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki	Cebula, czosnek, warzywa kapustne, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
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, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane lub pieczone w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	W okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych w kolumnie „zalecane”, owoce rozdrobnione	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, 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	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, 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, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść lauowy

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska wyd. 5, 2021

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta podstawowa

Określa racjonalny sposób żywienia osób niewymagających diety.

Celem diety jest dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymanie należnej masy ciała i zachowanie zdrowia.

Należy spożywać 4-5 posiłków dziennie. Bardziej fizjologiczne jest spożywanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości; nie występuje wtedy uczucie pełności oraz objawy wzdęcia.

Dieta powinna być urozmaicona, zgodnie z talerzem zdrowia pół talerza powinny stanowić warzywa (w 3-4 posiłkach) lub owoce (w 1-2 posiłkach). Minimum to 400g warzyw i owoców dziennie, ale im więcej tym lepiej, z zachowaniem proporcji więcej warzyw niż owoców.

Dopuszczone jest uwzględnienie różnorodnych technik przygotowywania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodycze.

Dieta podstawowa powinna być urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku powinny się znaleźć produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych.

JEDZ WIĘCEJ:

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze),
- różnorodnych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców,
- nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycyca, soczewica, bób),
- ryb,
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- orzechów i nasion.

JEDZ MNIEJ:

- soli (ogranicz spożycie do 5g dziennie),
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (np. kiełbas, wędlin, boczku),
- cukru i słodzonych napojów,
- produktów przetworzonych (takich jak fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

ZAMIENIAJ:

- przetworzone produkty spożywcze (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste,
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy,
- słodkie napoje na wodę,
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek)
- sól zastąp aromatycznymi ziołami,
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, maślanka, kefir, biały ser),
- smażenie, grillowanie na gotowanie na parze, duszenie lub pieczenie.

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta łatwo strawna

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

Dieta łatwo strawna jest dietą leczniczą stosowaną:

- w schorzeniach układu pokarmowego,
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- u chorych długo leżących,
- u osób w podeszłym wieku

Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

W diecie łatwostrawnej należy **zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego**.

Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym w wyniku:

- doboru delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
- obierania, gotowania,
- przecierania przez sito i miksowania produktów,
- przygotowania przecierów i soków,
- stosowania oczyszczonych produktów zbożowych.

Posiłki należy spożywać **4-5 razy** w ciągu dnia, regularnie o określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się **2 godziny** przed snem.

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

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można smażyć tylko jaja na parze używając masła lub oleju.

Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny (pakowane w kubkach).

Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Do zaprawiania zup, sosów, i warzyw nie stosuje się zasmażek. 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. Warzywa podaje się z wody.

Wykluczamy z diety te produkty i potrawy po których nie czujemy się dobrze. Dobór produktów uzależniamy od indywidualnej tolerancji.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje gazowane
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, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, serek typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne-koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną, kluski biszkoptowe	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	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób,	Chuda cielęcina, młoda wołowina,	Wołowina, chuda	Tłuste gatunki, wieprzowina,

ryby	królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, łosoś, leszcz, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, 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	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
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, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, soki owocowe, przeciery owocowe	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska wyd. 5, 2021

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Celem diety jest ochrona wyżej wymienionych narządów przez zmniejszenie aktywności wydzielniczej, usprawnianie procesu trawienia i wchłaniania, utrzymanie należnej masy ciała.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu – jest dietą leczniczą stosowaną:

- w przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego w okresie zaostrzenia.

Dieta ta charakteryzuje się:

- wykluczeniem tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (boczek, słonina, tój),
- używaniem jedynie białka jaja kurzego,
- ograniczeniem produktów i potraw wzdymających i ciężkostrawnych, produktów zbożowych gruboziarnistych,
- ograniczeniem ostrych przypraw i używek,
- gotowaniem w wodzie i na parze,
- pieczeniem w folii,
- duszeniem bez obsmażania,
- spożywaniem warzyw i owoców gotowanych i rozdrobnionych w postaci soków i przecierów,
- zagęszczaniem zup zawiesiną z mąki i wody lub mleka,
- podawaniem tłuszczu surowego (np. olej słonecznikowy, rzepakowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek) do gotowych potraw

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich objętościach o umiarkowanej temperaturze.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, napoje gazowane
Pieczywo	Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo pół cukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe, cukiernicze	Chleb świeży, żytni, razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeżeli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery, serek topiony, ser „Feta”, 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, zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, 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	Bułki, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, jaja	Chuda cielęcina, młoda wołowina, króli, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, morszczuk, flądra, szczupak, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, makrela, potrawy pieczone w folii lub pergaminie, potrawy duszone bez obsmażania, na tłuszczu	Tłuste gatunki: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety,

bezmieśn e	nitki bez żółtek, leniwe pierogi na białkach, risotto	z mięsem	bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, cukinia, pietruszka, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste, owoce jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe, kompoty przetarte	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przypraw y	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylią, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska wyd. 5, 2021

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta bogatobiałkowa

Dieta bogatobiałkowa – jest dietą leczniczą stosowaną:

- u osób wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- przy zranieniach i odleżynach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach

Celem diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza oraz dostarczenie należytej wartości energetycznej.

Dieta charakteryzuje się:

- podawaniem zwiększonej ilości białka pochodzenia zwierzęcego (mleko, ser twarogowy, chude mięsa i wędliny, jaja),
- wskazane jest ograniczenie bądź wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z jej dodatkiem (wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego),
- podprawianie potraw zawiesiną z mąki i mleka (może być w proszku) lub wody,
- dodawanie białka jaja do wzbogacenia potraw, np. budynie, pulpety, omlety,
- wzbogacanie surówek i deserów w białko (pochodzące np. z serka homogenizowanego).

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, napoje gazowane, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo pół cukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty serek 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, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznicza na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, paszтет domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетówka, 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, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką, łagodne ze słodką śmietaną	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto	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, flądra, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, sardynka, potrawy pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety,

	z warzywami, z serem, z owocami		bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, margaryny miękkie
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, grostek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno stare surówki, np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewki, 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 zaparc namoczone suszone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, arbuz, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, soki i przeciery owocowe	Ciasta deserowe, lody	Batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylią, 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 muskatołowa, gorczyca

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciburowska wyd. 5, 2021

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – jest dietą leczniczą stosowaną w cukrzycy.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu organizmu.

Dieta ta charakteryzuje się:

- należy ograniczyć do minimum spożycie węglowodanów prostych, których źródłem są: cukier, słodczyce, miód, soki i napoje owocowe; ograniczyć dodawanie cukru do wypieków i potraw,
- umiarkowanym spożyciem mięsa,
- gotowaniem lub duszeniem bez tłuszczu,
- ograniczeniem spożycia tłuszczu zwierzęcego i soli,
- większym spożyciem błonnika pokarmowego (surowe warzywa, kasze, otręby, produkty zbożowe),
- spożywaniem posiłków niezbyt obfitych, regularnie,
- większą ilością spożywania surowych warzyw i owoców nisko węglowodanowych,
- spożywaniem odpowiedniej ilości wody (30-35ml na kg masy ciała),
- wykluczeniem alkoholu gdyż jego spożycie sprzyja niedocukrzeniu.

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska wyd. 5, 2021

Produkty i potrawy	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Chleb	Pieczywo razowe i pełnoziarniste	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Warzywa i owoce	Warzywa: rzodkiewka, sałata, ogórki, rabarbar, szczypiorek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka	Brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka - korzeń, por, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki gotowane, pieczone w całości, owoce: jagodowe, truskawki, maliny, jabłka	Frytki, ziemniaki i warzywa smażone na maśle, smalcu lub margarynie, warzywa solone i konserwowane, chipsy, owoce kandyzowane i w syropie, daktyle, rodzynki
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe	Jaja na miękko lub jajecznicą, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy, tłuste wędliny, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery	Tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja - żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnięcina, królik, kurczak, indyk; chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięso krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa; kury; potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; tłuste ryby: węgorz, łosoś; potrawy nasiąknięte tłuszczem,

			smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Tłuszcze	Olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	Masło, śmietanka, margaryny miękkie z olejów wymienionych w lewej kolumnie	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem; sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, chrzanowy	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	Biszkopt, ciasto drożdżowe, ciasta z owocami i galaretką, orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, ziemne bez soli, migdały	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Napoje	Woda mineralna niegazowana, herbata bez cukru, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru,	Mleko 2%, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez dodatku cukru, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, alkohol, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane

INFORMACJA NA TEMAT ŻYWIENIA W OKRESIE POSZPITALNYM

DZIAŁ ŻYWIENIA
SAMODZIELNY PUBLICZNY
WOJEWÓDZKI SZPITAL CHIRURGII URAZOWEJ
IM. DR JANUSZA DAABA
PIEKARY ŚLĄSKIE UL. BYTOMSKA 62

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem soli

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem soli – jest dietą leczniczą stosowaną:

- w chorobach dróg moczowych i nerek,
- w chorobach układu krążenia.

Celem diety jest znaczne ograniczenie sodu (podaje się 1 – 3 g soli kuchennej na dobę).

Dieta ta charakteryzują się:

- zastąpieniem soli kuchennej łagodnymi przyprawami np.: majeranek, bazylia, zielona pietruszka, koperek,
- najlepszym sposobem zmniejszenia zawartości sodu jest tzw. podwójne gotowanie bez dodatku soli (warzywa obrane, pokrojone zalać dużą ilością wrzącej wody i moczyć przez pół godziny, następnie kilkakrotnie przepłukać i gotować do miękkości)
- gotowaniem w wodzie i na parze,
- pieczeniem w folii,
- duszeniem bez tłuszczu,
- zagęszczaniem zup i sosów zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki,
- ograniczeniem tłuszczu zwierzęcego,
- podawaniem warzyw z wody lub pod postacią surówek,
- nie podaje się marynat, kiszonek, ostrych przypraw i używek,
- wykluczeniem produktów i potraw wzdymających i ciężko strawnych oraz bogatych w sól.

Wykaz produktów zalecanych i przeciwwskazanych w diecie z ograniczeniem soli

Zalecane	Przeciwwskazane
Oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, miękkie margaryny, oliwa z oliwek	Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina
Słaba herbata, kawa zbożowa, słabe kakao	Kawa naturalna, mocna herbata, alkohol, napoje typu coca cola
Sól potasowa, majeranek, bazylia, estragon, zielona pietruszka, koperek, wanilia, kminek, goździki, cynamon, sok z cytryny	Gałka muszkatołowa, chrzan, musztarda, ocet, pieprz, papryka, kostki rosołowe, sosy w proszku, jarzynka, vegeta
Potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii, pergaminie	Słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, potrawy marynowane, kiszone, konserwy, potrawy typu fast food, hamburgery, zapiekanki, pizza, bigos, kotlety panierowane
Chude mięso, chude ryby, mleko, sery twarogowe, kefir, jogurt naturalny, białko jaj	Wędzone wędliny, szproty, mięso czerwone, podroby, sery żółte, sery topione, sery typu „Feta”, żółtka jaj, śmietana, śledzie solone, kiszonki, śledzie w oleju, szynka
Owoce i warzywa w postaci surowej: banany, brzoskwinie, winogrona, grejpfrut, czarne porzeczki, gruszki, brukselka, szpinak, pomidory, ziemniaki, otręby pszenne i owsiane, orzechy włoskie, surówki	Ograniczenie roślin strączkowych, kakao, czekolada, suszone śliwki, rodzynki, figi, ryby morskie, wiórki kokosowe

Ograniczenie soli kuchennej do max. 3g na dzień!

Opracowano na podstawie „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska wyd. 5, 2021