



Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Najświętszej Maryi Panny
w Częstochowie

PORADNIK ŻYWIENIOWY -ulotki dietetyczne dla pacjenta-

Opracowała; mgr Apolonia Stefaniak – dietetyk
Akceptacja; Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa
Kierownik Działu Żywienia

Częstochowa, 2018

Edukacja pacjenta prowadzona w ramach systemu jakości- realizacja standardów akredytacyjnych



Instytut
Żywności
i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

Dieta podstawowa

➔ Zastosowanie diety:

- u pacjentów, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego w czasie pobytu w szpitalu
- żywienie osób dorosłych

➔ Celem diety jest dostarczenie organizmowi energii oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

W DIECIE:

- dozwolone są wszystkie produkty, potrawy
- dozwolone są wszystkie techniki obróbki cieplnej (gotowanie, duszenie, smażenia, pieczenie) oraz zagęszczania potraw (zawiesiny z mąki, śmietany, mleka, zasmażki)
- jadłospis powinien być urozmaicony – należy pożywać produkty spożywcze z następujących grup: produkty zbożowe, mleko i przetwory mleczne, mięso, ryby, warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, tłuszcze, cukier
- zaleca się spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia, o stałych przerwach 3-4 godzin

Aby zachować racjonalny charakter diety powinno się unikać smażenia i pieczenia w tłuszczu oraz stosowania zasmażek, potraw oraz produktów solonych, słodczy oraz potraw ciężko strawnych, wzdymających i ostro przyprawionych.

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związanie z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej (według Instytutu Żywności i Żywienia)

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: $\frac{3}{4}$ - warzywa i $\frac{1}{4}$ - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/ tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Dieta łatwo strawna

➤ Zastosowanie diety:

- w schorzeniach układu pokarmowego (zapalenie błony śluzowej żołądka, jelit, nowotwory)
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w chorobach zapalnych płuc
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- u chorych długo leżących
- u osób w wieku podeszłym

➤ Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją zwyczajowego sposobu żywienia. Cechuje się doбором produktów, potraw oraz technik kulinarnych, które pozwalają na łatwiejsze i szybsze trawienie i przyswajanie spożytego pokarmu.

Najważniejsze w diecie łatwostrawnej jest wykluczenie produktów i potraw:

- **tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie w tłuszczu, wzdymających i ostro przyprawionych.**

W diecie zaleca się także zmniejszenie ilości błonnika pokarmowego poprzez:

obieranie i gotowanie warzyw i owoców, a także przecieranie przez sito, miksowanie, blendowanie, stosowanie soków, przecierów i oczyszczonych produktów zbożowych (np. jasne pieczywo, kasza manna).

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków o niewielkiej objętości.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszyczce, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawą z mąki i tłuszczu
- ✓ dodawanie tłuszczu na surowo (masło, oleje roślinne) do gotowych potraw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe, z dodatkiem słonecznika i soli kluski francuskie, groszek ptysiowy	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, grube makarony, łazanki
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tłusty twaróg, ser żółty	ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy

MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna, ryby: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki, szprotki, leszcz podroby (serca, żołądki, wątróbka, piucka), parówki cielęce potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kielbasy, kielbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulkach, jajecznica i omelet przygotowany na parze	jaja gotowane na twardo	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omelety
TŁUSZCZE	masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony drobno starte surówki, np.: utarta marchew, seler z jabłkiem	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztarda, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona - bez pestek jako przecierane w formie przecieru lub soku	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, czereśnie, kawon, agrest, owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	dzemy bez pestek, przecieri, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, miód	czerstwe ciasto drożdżowe, kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek	ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosolowe, przyprawy typu „jarzynka”
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	staba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste, woda gazowana	napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne, przetarte owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, kleiki, krupnik zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, zacierki, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta bogatobiałkowa

➤ Zastosowanie diety:

- dla osób wyniszczonych (nowotwory, gruźlica)
- w rozległych oparzeniach,
- przy zranieniach i odleżynach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- w zespole nerczycowym
- w okresie rekonwalescencji po przebytych chorobach
- w chorobach wątroby (wirusowe i przewlekłe, przewlekłe alkoholowe zapalenie wątroby, marskość wątroby), zespół podesykcyny żołądka, zespół złego wchłaniania i trawienia, nadczynność tarczycy)

➤ Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza

Dieta bogatobiałkowa jest zmodyfikowaną dietą łatwo strawną o zwiększonej ilości białka do 15-20% zapotrzebowania energetycznego.

W diecie zwiększa się ilość białka zwierzęcego tak, aby stanowiło 2/3 całej puli białka. Powinno ono pochodzić z produktów zwierzęcych: chudego mięsa, ryb, wędlin, jaj, mleka, twarogu. Odpowiednią ilość białka można dostarczyć zjadając w ciągu dnia: 600ml mleka, 100g twarogu, 160g mięsa, ryb, drobiu bez kości, 50g chudej wędliny, 25g jaj i 300g produktów zbożowych.

Należy pamiętać, że przetworzone produkty zwierzęce (wędliny, konserwy mięsne, rybne) dostarczają także spore ilości soli, dlatego powinno się ograniczyć dosalanie potraw.

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków, o niewielkiej objętości.

Aby dostarczyć więcej białka do diety warto:

- stosować mleko w proszku np. do zaprawiania zup, sosów, deserów, napojów
- dodawać białko jaja kurzego do potraw typu budynie, pulpety, rolady, omlety, zupy
- używać serka homogenizowanego do deserów, sałatek, dań z mąki, past do pieczywa

*Warto skonsultować z lekarzem lub dietetykiem stosowanie preparatów białkowych takich jak: Nutridrink czy Protifar, które można pić jako koktajle lub dodawać do potraw.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszku, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawą z mąki i tłuszczu
- ✓ dodawanie tłuszczu na surowo (masło, oleje roślinne) do gotowych potraw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne, półcukiernicze drożdżowe, herbatniki kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż,	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soli kasza jaglana, kluki francuskie, groszek ptyśowy	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie kasza gryczana, pęczak, grube makarony, kluski kładzione

	lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe		
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, serek ziarnisty, mleko 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tlusty twaróg, ser żółty	ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIEŚO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, flądra, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, chude wędliny: połówka, szynka wołowa, połówka z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, galaretki mięsne, rybne, drobiowe	mięsa: wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ryby: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki, szprotki, leszcz podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce, ryby wędzone potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tluste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, tluste ryby: węgorz, sum, karp, tluste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	ścięte białko jaja, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszetowe, jajecznicza i omelet przygotowany na parze	jaja sadzone	jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznicza, omelety
TŁUSZCZE	masło, śmietana 18% tłuszczu, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde (w kostkach)
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, szparagi, pomidor bez skórki warzywa z wody z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, cykoria drobno starte surówki, np.: utarta marchew, seler z jabłkiem	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby warzywa w postaci grubo startych surówek, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona – bez pestek jako przecierane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, czereśnie, kawon, agrest, arbuzy owoce niedojrzałe, marynowane, suszone orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	przeciery, musy, kompoty, soki, budynie, kisiele, galaretki mleczne, owocowe, z jogurtu, serka homogenizowanego, bezy, miód	ciasta deserowe, lody, dzemy bez pestek	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek	ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	słaba herbata, słaba kawa, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe z mlekiem, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	słaba kawa naturalna z mlekiem, mocna herbata, jogurt i mleko pełnotłuste, woda gazowana	napoje alkoholowe, płynna czekolada, kakao, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne, owocowe, chudy rosół z cielęciny, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik zupy zagęszczane mąką i mlekiem, mąką i śmietanką łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	rosół, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
POTRAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kaszą, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, makaron z mięsem	zapekanki z kaszą, warzyw i mięsa, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta niskobiałkowa

➤ Zastosowanie diety:

- w niewydolności nerek, wątroby
- według wskazań lekarza

➤ Celem diety jest zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białek. Dieta chroni niewydolny narząd oraz utrzymuje odpowiedni stan odżywienia chorego.

➤ Dieta powinna być ustalona indywidualnie w zależności od stopnia niewydolności narządu.

Dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej, dostarcza około 40-50g białka/ dzień i oparta na produktach węglowodanowych. Przy bardzo zaawansowanej niewydolności narządu białko ogranicza się do 20-30g/ dzień. Z uwagi na ograniczenie tego składnika odżywczego, należy zadbać by było to białko o wysokiej wartości odżywczej, czyli z produktów zwierzęcych (jaja, mięso, wędliny, ryby, chudy twaróg). W ciągu dnia należy białko zwierzęce rozłożyć równomiernie na 3 posiłki. Podstawą diety są produkty węglowodanowe, czyli: pieczywo nisko lub bezbiałkowe, przygotowane ze skrobi pszennej lub ziemniaczanej (prawie nie zawierają białka) oraz kasze, makarony.

Dodatkowo:

- W diecie zazwyczaj ogranicza się spożycie płynów ogółem (także zupy).
- Z uwagi na ograniczoną diurezę i zatrzymanie sodu i potasu w organizmie, należy ograniczyć spożycie produktów bogatych

w sól, tak jak: wędliny, pieczywo z dodatkiem soli, sery, konserwy mięsne rybne, chipsy, solone paluszki orzeszki.

- W przypadku podwyższonego poziomu potasu w organizmie, należy zmniejszyć jego spożycie. Ograniczyć powinno się produkty bogate w potas, takie jak: czekolada, kakao, nasiona roślin strączkowych, suszone owoce, banany, awokado, cytrusy, kasza gryczana, pomidory i keczup, ziemniaki. Należy także stosować "podwójne gotowanie"- warzywa i ziemniaki należy obrać i drobno pokroić, kilkakrotnie przepłukać, gotować w dużej ilości wody, a w czasie gotowania kilkakrotnie odlać wywar i zalać warzywa na nowo wodą.

- Przy niewydolności nerek dochodzi do zatrzymywania fosforu w organizmie, dlatego powinno ograniczyć się produkty takie jak: podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane.

- Według zaleceń lekarza należy suplementować wapń, żelazo, witaminę D, ponieważ mogą wystąpić niedobory tych składników pokarmowych.

- ❖ W niewydolności wątroby należy także ograniczyć spożycie tłuszczu
- ❖ U chorych dializowanych o ilości białka w diecie decyduje lekarz prowadzący

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszcu, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawą z mąki i tłuszczu
- ✓ dodawanie tłuszczu na surowo (masło, oleje roślinne) do gotowych potraw
- ✓ posiłki przyrządzać bez solenia, aby poprawić smak potraw stosować należy dozwolone przyprawy i zioła

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe, czerstwe skrobia pszenna, ziemniaczana	kasze, ryż, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	pieczywo zwykłe, solone

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE		chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	łusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIĘSO, RYBY WĘDLINY		chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, ryby gotowane: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, makrela, mintaj, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, budynie, potrawki	wszystkie w większych ilościach, tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, dziczyzna, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żółtki, wątróbka, płucka), ryby: losoś, halibut, węgorz, sum, karp, ryby wędzone, tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kielbasy, kielbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki potrawy smażone, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone
JAJA		jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszete, jajecznica i omiet przygotowany na parze, żółtko do zaprawiania zup	jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omiety
TŁUSZCZE	masto, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
ZIEMNIANKI	gotowane	puree, pieczone	smażone, placki ziemniaczane, pyzy
WARZYWA		miode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, szpinak, zielona sałata, cykorja, pomidor bez skórki, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, puree z masłem, drobno starte surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby warzywa marynowane, solone, konserwowe, kiszone, smażone, sałatki z majonezem, musztarda,
OWOCE		dojrzałe, soczyste, surowe, gotowane: owoce jagodowe, morele, brzoskwinie, banany, cytrusowe, jabłka, wiśnie, śliwki, kiwi, melon, winogrona bez pestek	owoce marynowane, niedojrzałe, suszone daktyle, gruszki, czereśnie, kawon, agrest, orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	dzemy bez pestek, przeciery, musy, kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, budynie, ciastka ze skrobi ziemniaczanej i pszennej	kompoty, miód	tłuste kremy i ciasta, chałwa, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek	ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosolowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE		herbata z cytryną, mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt i mleko 2% tłuszczu, napoje i soki warzywno-owocowe, woda niegazowana (w dozwolonej ilości)	napoje alkoholowe, płynna czekolada, kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	łagodne sosy, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowa, warzywna z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem masła lub margaryny roślinnej, zaciągnięte żółtkiem	rosoly, kapuśniak kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy i sosy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, mąką pszenną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	potrawy gotowane, duszone, budynie z mięsa kasz, warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe, makaron z mięsem, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, francuskie, potrawy pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety	potrawy smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta o zmienionej konsystencji – kleikowa

➤ Zastosowanie diety:

- w ostrych przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek
- w chorobach zakaźnych
- w stanach pooperacyjnych
- według wskazań lekarza

➤ Celem diety jest oszczędzanie zmienionego chorobowo narządu.

Podstawą diety są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. W diecie podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę.

Jest to dieta nie fizjologiczna. W skład diety kleikowej wchodzi 150g różnych kasz (o różnych właściwościach) i 150g sucharków. Dieta zawiera około 1000 kcal. Nie należy więc stosować jej dłużej niż 3 dni, aby nie doprowadzić do nieodżywienia pacjenta.

Modyfikacja diety uwzględnia dodatek: soli, cukru, masła, twarogu, przetartych kompotów, soków owocowych, warzywnych, puree z marchwi, ziemniaków oraz płynów zapierających (napar z czarnych suszonych jagód, kakao na wodzie, wytrawne czerwone wino) i osłaniających (rumianek, mięta).

Wybór kaszy zależy od dolegliwości chorego, np. kasza jęczmienna działa wzdymająco, ryż zapierająco, płatki owsiane natomiast rozwalniająco.

Przygotowanie kleików

Jedna porcja kleiku to 40-50g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować odpowiednią ilość czasu.

- kasza jęczmienna – około 180 minut
- ryż – około 90 minut
- płatki owiane – około 60 minut
- kasza manna – 30 minut
- płatki ryżowe – 15-20 minut
- mąka ryżowa i pszenna – 5 minut

Dieta o zmienionej konsystencji – płynna

➔ Zastosowanie diety:

- w chorobach przebiegających z wymiotami, nudnościami, biegunką
- u chorych, u których występuje brak łaknienia
- w czasie diagnozowania choroby
- według wskazań lekarza

- ➔ Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości płynów oraz złagodzeni pragnienia.
Dieta płynna nie pokrywa zapotrzebowania energetycznego oraz na składniki odżywcze.

Dieta opiera się na następujących produktach i potrawach: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar z rumianku, mięty, herbata bez cukru, czasami herbata słodzona, z cytryną, sokiem owocowym.

Dietę można rozszerzyć o kleiki z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych, przecedzane przez sito, chudy rosół z cielęciny, chudego drobiu. W dalszym etapie rozszerzenia diety do potraw dodaje się żółtko jaja, masło, żelatynę do soków.

Jeśli pacjent czuje się lepiej można wprowadzać posiłki o konsystencji papkowatej, cedzone kleiki, sucharki namoczone w herbacie lub mleku, przecierane. W miarę poprawy stanu chorego dietę rozszerza się dodając chudy twaróg, przecierane jabłko, bułkę czerstwą, aż do wprowadzenia diety łatwostrawnej.

Dietę nie należy stosować dłużej niż 2 dni, aby nie doprowadzić do niedożywiania chorego i niedoborów pokarmowych.

Zalecane techniki kulinarne:

- ✓ - gotowanie, przecieranie, miksowanie, blenodowanie

Dieta o zmienionej konsystencji – papkowata

➤ Zastosowanie diety:

- w schorzeniach jamy ustnej, przełyku (zapalenia, rak przełyku, jamy ustnej; zwężenie, żylaki przełyku)
- przy utrudnionym gryzieniu, połykaniu
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką
- po niektórych zabiegach chirurgicznych, w okresie rekonwalescencji, według wskazań lekarza

➤ Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Cechuje się papkowatą konsystencją potraw. Należy dobrać produkty, potrawy oraz techniki kulinarne, które nie drażnią chorej jamy ustnej i przełyku termicznie, mechanicznie i chemicznie oraz pozwalają na łatwiejsze i szybsze trawienie i przyswajanie pokarmu.

Najważniejsze jest wykluczenie produktów i potraw: tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie w tłuszczu, wzdymających i ostro przyprawionych, gorących, z dużą ilością błonnika pokarmowego (pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane).

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie
- ✓ zupy przecierane, typu krem
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, żółtkiem, masłem
- ✓ warzywa i owoce w postaci surowych soków, w postaci gotowanej – rozdrobnionej
- ✓ mięsa gotowane, potrawy z masy mielonej, z sosami

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, sucharki, pieczywo jasne, rozmoczone w herbacie, mleku kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż biały, lane ciasto, rozmoczone grzanki	graham pszenny, pieczywo półcukiernicze rozmoczone makaron nitki, kluski biszkoptowe, groszek ptyśiowy rozmoczony, płatki zbożowe namoczone	chleb żytni świeży, chleb razowy, graham, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, francuskie, grube makarony, łazanki
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, pasty z sera twarogowego	tłusty twaróg, ser żółty	ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy

MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawy, pasty mięsne, z chudych ryb do pieczywa	mięsa: wołowina, dziczyzna, ryby: łosoś, halibut, makrela, śledź, sardynki, szprotki, leszcz, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce, ryby wędzone potrawy z mas mielonych duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie, rolada gotowana, domowe pasztety	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa smażone, pieczone, nierozdrobnione
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszetowe, jajecznica przygotowana na parze, piana z białek, pasty jajeczne	jaja gotowane na twardo	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
TŁUSZCZE	masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, śmietana	smałek, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
WARZYWA	młode i soczyste: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki warzywa gotowane rozdrobnione, puree lub przetarte, z zawiesinami, poruszane mąką budynie z warzyw, surowe soki warzywne	warzywa kapustne, groszek zielony, szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, pomidory bez skórki drobno starte surówki, np.: utarta marchew z jabłkiem	sałata, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone, grubo starte surówki, warzywa w całości
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek, przecierane morele, brzoskwinie, banany, cytrusy, jabłka- pieczone lub gotowane, owoce jagodowe przecierane	wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki, gruszki, kiwi, melon w postaci przecieru	owoce w całości, marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	dżemy bez pestek, przecierzy, musy, suflety, kompoty, galaretki, budynie, kisiele	kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj, kakao, czekolada	nieprzetarte kompoty, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylia, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, tymianek	ocet, pieprz, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa chudym z mlekiem, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste, woda gazowana	napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne, owocowe, rosół jarski, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik zupy przetarte, zmiksovane, na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem, śmietaną, żółtkiem, zupy czyste łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, przetarte, zmiksovane	kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, potrawy, pulpety, budynie z mięsa, drobnych kasz, makaronu, mięsa, risotto, rozklejane kasze, kluski biszkoptowe	duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, makaron nitki z mięsem, pierogi leniwe	sosy: cebulowy, grzybowy smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, kluski i placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, tarta, leczko, knedle

Dieta o zmienionej konsystencji – do żywienia przez zgłębnik lub przetokę

➔ Zastosowanie diety:

- u chorych nieprzytomnych
- u chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym
- w niektórych chorobach jamy ustnej
- w urazach części twarzowej czaszki
- po oparzeniach jamy ustnej, przełyku i żołądka
- w niektórych chorobach nowotworowych
- w niedrożności górnej części przewodu pokarmowego
- w ostrych i przewlekłych chorobach trzustki
- w zaostrzonej fazie choroby Crohna
- w martwicy przewodu pokarmowego
- w zespole krótkiego jelita
- w innych przypadkach chorobowych, według wskazań lekarza

Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych

Dieta charakteryzuje się konsystencją płynną, która pozwala na łatwe dostarczenie przez zgłębnik, przetokę, sondę. Podawana dieta nie powinna wywoływać u pacjenta uczucia pełności, rozpięcia w nadbrzuszu, bólu, wzdęć, nudności, wymiotów, biegunki czy zaparć.

Niezwykle ważne jest higieniczne przygotowywanie diety, należy używać wyparzonego sprzętu. Temperatura diety powinna być zbliżona do temperatura ciała. Rodzaj diety, rytm podawania posiłków i objętość ustala lekarz.

Do żywienia przez sondę, zgłębnik można stosować dietę płynną wzmocnianą (zalecenia poniżej). Zwykle stosuje się dietę płynną na bazie mleka, z dodatkiem jaj, masła, cukru, produktów skrobiowych (mąka, kasze).

Diety kuchenne przygotowane z naturalnych produktów spożywczych warto wzbogacać gotowymi preparatami przemysłowymi (przykładowo: Nutridrink, Protifar, Resource Instant Protein), aby zapewnić odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą diety.

Wygodnym rozwiązaniem jest stosowanie gotowych diet przemysłowych.

Zalety diet przemysłowych:

- znany skład i wartość energetyczna i odżywcza preparatu
- sterylność
- odmierzone porcje, zwykle 1 opakowanie to 1 posiłek
- różne warianty smakowe
- producenci oferują szeroki wybór diet pod względem kaloryczności, zawartości białka, tłuszczu, węglowodanów, błonnika pokarmowe, obecności alergenów (rodzaj diety zawsze ustala lekarz i/lub dietetyk)

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

do zastosowania w żywieniu przez sonę, przetokę, zgłębnik

Zalecane techniki kulinarne:

- ✓ - po ugotowaniu przecieranie, rozdrabnianie, miksowanie, blendowanie

W diecie wykorzystuje się:

- świeże produkty
- namoczone i zmiksowane pieczywo
- kleiki z kasz
- sery twarogowe zmiksowane z mlekiem lub śmietanką
- gotowane jaja zmiksowane z mlekiem, zupą
- żółtka do zgęszczania zup, kleików
- mięso, ziemniaki, warzywa gotowane i zmiksowane w zupie
- warzywa i owoce w formie soków, przecierów
- mleko w proszku, przemysłowe preparaty białkowe, wysokokaloryczne

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, kasze w formie kleików,	pieczywo świeże, żytnie, razowe, z ziarnami, makarony, grube kasze nieprzetarte
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko, twaróg, serek homogenizowany	przekwaszone mleko, sery żółte, topione
MIEŚO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, płastuga, szczupak, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w organicznej ilości: makrela, łosoś, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu	mięso: baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi, ryby: węgorz sum, tłuste wędliny: kabanosy, salceson, salami, kielbasy
JAJA	jaja gotowane, żółtka do zagęszczania	surowe jaja
TŁUSZCZE	masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	kwaśna śmietana, słonina, łój, smalec
WARZYWA, OWOCE	ziemniaki, warzywa i owocowe gotowane, przetarte, zmiksowane soki, przeciery owocowo-warzywne	warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, groch, fasola, soja, soczewica, brukiew, rzepa, warzywa surowe gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce surowe, suszone, orzechy
SŁODYCZE, DESERY	cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele,	chałwa, czekolada, kakao
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sól, koperek, natka pietruszki, majeranek, melisa, wanilia, cynamon	ostre przyprawy

Dieta o zmienionej konsystencji – płynna wzmocniona

➔ Zastosowanie diety:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- u chorych nieprzytomnych
- według wskazań lekarza

➔ Celem diety jest:

- dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych
- ochrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed mechanicznym, termicznym i chemicznym działaniem pożywienia

Dieta charakteryzuje się konsystencją płynną pokarmów. Wszystkie posiłki należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Zalecane techniki kulinarne:

- ✓ - po ugotowaniu przecieranie, rozdrabnianie, miksowanie, blenodowanie

W diecie wykorzystuje się:

- świeże produkty
- namoczone i zmiksowane pieczywo
- kleiki z kasz
- sery twarogowe zmiksowane z mlekiem lub śmietanką
- gotowane jaja zmiksowane z mlekiem, zupą
- żółtka do zgęszczania zup, kleików
- mięso, ziemniaki, warzywa gotowane i zmiksowane w zupie
- warzywa i owoce w formie soków, przecierów
- mleko w proszku, przemysłowe preparaty białkowe, wysokokaloryczne

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, kasze w formie kleików	pieczywo świeże, żytnie, razowe, z ziarnami, makarony, grube kasze nieprzetarte
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko, twaróg, serek homogenizowany	przekwaszone mleko, sery żółte, topione
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, płastuga, szczupak, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w organicznej ilości: makrela, łosoś, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu	mięso: baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi, ryby: węgorz sum, tłuste wędliny: kabanosy, salceson, salami, kiełbasy
JAJA	jaja gotowane, żółtka do zagęszczania	surowe jaja
TŁUSZCZE	masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	kwaśna śmietana, słonina, lój, smalec
WARZYWA, OWOCE	ziemniaki, warzywa i owocowe gotowane, przetarte, zmiksowane soki, przeciery owocowo-warzywne	warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, groch, fasola, soja, soczewica, brukiew, rzepa, warzywa surowe gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce surowe, suszone, orzechy
SŁODYCZE, DESERY	cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele,	chałwa, czekolada, kakao
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sól, koperek, natka pietruszki, majeranek, melisa, wanilia, cynamon	ostre przyprawy

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

➤ Zastosowanie diety:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, w marskości wątroby
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (WZJG)

➤ Celem diety jest oszczędzenie chorych narządów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej, a także usprawnienie trawienia i wchłaniania.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu cechuje się ograniczeniem produktów i potraw obfitujących w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol. W diecie tłuszcz ogranicza się do 50g/dzień. Należy pamiętać, że jest to zarówno tłuszcz widoczny (dodany do potrawy np. masło) oraz niewidocznych (zawarty w takich produktach jak mięso, wędliny, ryby, mleko, orzechy).

Najważniejsze w diecie jest całkowite wykluczenie: **smalcu, słoniny, boczku, łożu oraz produktów i potraw ciężko strawnych, wzdymających i ostro przyprawionych**. Należy także ograniczyć spożycie całych jaj. Dozwolone jest jedynie dodawanie białka jaja kurzego.

W diecie zaleca się także zmniejszenie ilości błonnika pokarmowego poprzez: wykluczenie gruboziarnistych produktów zbożowych, obieranie i gotowanie warzyw i owoców, a także przecieranie przez sito, miksowanie, blendowanie. Warzywa i owoce należy podawać gotowane lub w postaci przecierów i soków.

W ciągu dnia należy spożywać 5 posiłków o niewielkiej objętości i umiarkowanej temperaturze.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszyczce, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka
- ✓ dodawanie dozwolonego tłuszczu na surowo do gotowych potraw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

MODYFIKACJE DIETY:

* w chorobach pęcherzyk żółciowego i dróg żółciowych - wykluczyć żółtka jaj, ograniczyć szczaw, szpinak, rabarbar

* w stłuszczeniu wątroby i po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby - zwiększyć podaż białka (mięso, ryby, nabiał)

* w WZJG przy nietolerancji laktozy – ograniczyć spożycie mleka i serów, mleko zastąpić jogurtem, kefirem

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze, chleb pszenny, bułki, biszkopt na białkach, sucharki kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny	pieczywo cukiernicze, drożdżowe groszek ptysiowy bez żółtek, kluski biszkoptowe na białkach	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe, z dodatkiem słonecznika i soli, biszkopity na całych jajach kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, grube makarony, łazanki, groszek ptysiowy na całych jajach, kluki francuskie

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy twaróg, chude mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), chudy jogurt naturalny i kefir 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu	mleko 2% tłuszczu, półtłusty twaróg, serek homogenizowany	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj, szczupak chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna, chudy schab ryby: makrela, sardynki, szprotki, leszcz parówki cielęce potrawy pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: halibut, łosoś, śledź, węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	Tylko białko jaja – gotowane, ścięte, jajecznica i omelet przygotowany z białek na parze	całe jaja do potraw	żółtka, jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omelety
TŁUSZCZE	-	masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa, miękkie margaryny roślinne	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kosztach)
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, warzywa z wody oprószone mąką, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony drobno starte surówki, np.: utarta marchew, seler z jabłkiem	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztarda, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona – bez pestek jako przecierane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, czereśnie, kawon, arbuzy, figi, agrest owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycyca
SŁODYCZE, DESERY	dżemy bez pestek, marmolada, przeciery, musy, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie na chudym mleku, kisiele, miód	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, kminek	ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko 2% tłuszczu, woda gazowana	napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne na chudym mleku, przetarte owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, kleiki, krupnik, zupy typu krem zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, pieczarkowa, słaby żurek	kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, ogórkowa, grzybowa, cebulowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy, chrzanowy, grecki, śmietanowy
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu niskojajecznego, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach	pieczone w folii, pod przykryciem, zapiekanki z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, kluski francuskie, pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

➤ Zastosowanie diety:

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

➤ Celem diety jest:

- dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych,
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego
- neutralizowanie soku żołądkowego
- niedrażnienie chemiczne, mechaniczne i termiczne błony śluzowej żołądka

Dieta polega na wyeliminowaniu produktów i potraw, które nasilają wydzielanie soku żołądkowego. Są to potrawy smażone na tłuszczu, pieczone, tłuste sosy i buliony na zasmażkach, mocne wywary mięsne, kostne, warzywne, grzybowe, kawa naturalna, mocna herbata, napoje gazowane, alkoholowe, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, kwaśne napoje, galarety, potrawy pikantne, słone, wędzone, marynowane.

Do diety warto wprowadzić produkty hamujące wydzielanie żołądkowe, jak: słabe roztwory cukru oraz tłuszcz łatwostrawny (masło, śmietanka, tłuszcze roślinne).

W diecie zaleca się także zmniejszenie ilości błonnika pokarmowego poprzez: wykluczenie gruboziarnistych produktów zbożowych, obieranie i gotowanie warzyw i owoców, miksowanie czy przecieranie przez sito.

W ciągu dnia należy spożywać 5-6 posiłków o niewielkiej objętości i umiarkowanej temperaturze spokojnie bez pośpiechu.

*W przypadku refluksu należy spożywać ostatni posiłek należy 3-4 godziny przed snem. Wypicie szklanki wody lub mleka pozwala zmniejszyć objawy refluksu.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, w kombiwarach
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszku, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki
- ✓ przecieranie zup, gotowanie i rozdrabnianie warzyw i owoców
- ✓ dodawanie dozwolonego tłuszczu na surowo do gotowych potraw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze, drożdżowe, chleb pszenny, bułki, biszkopty, sucharki kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, płatki owsiane, lane ciasto, delikatne makarony, makaron nitki	pieczywo cukiernicze, groszek ptysiowy bez żółtek, kluski biszkoptowe	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika i soli kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, grube makarony, lazanki, makaron zarabiany na stolnicy, groszek ptysiowy, kluki francuskie, naleśniki

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko słodkie, jogurt naturalny, kefir	maślanka, serwatka	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj, szczupak chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna, chudy schab ryby: makrela, sardynki, szprotki, leszcz, karp, parówki cielęce potrawy pieczone w folii lub pergaminie, duszone bez obsmażania na tłuszczu	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: halibut, łosoś, śledź, węgorz, sum, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	gotowane na miękko, jajecznica i omlet przygotowany na parze	-	gotowane na twardo, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, majonez
TŁUSZCZE	dodawane na surowo: masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), kwaśna śmietana
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, szparagi, warzywa z wody oprószone mąką warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, w postaci puree	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki drobno starte surówki, np.: utarta marchew z jabłkiem	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, brukiew, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztarda, warzywa marynowane, solone, smażone, pieczone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek, najlepiej gotowane: morele, brzoskwinie, banany, jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona – bez pestek jako przecierane - w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych	w czasie remisji surowe przeciery z dozwolonych owoców	owoce cytrusowe, gruszki, wiśnie, czereśnie, kawon, śliwki, arbuz, figi, agrest owoce surowe, niedojrzałe, marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	dżemy bez pestek, przeciery, musy, kompoty, soki z dozwolonych owoców, budynie i kisiele mleczne, miód, mus z pieczonego jabłka, ciasto drożdżowe, biszkopty	galaretki	chałwa, tłuste ciasta i torty z kremami, batony, ciasta kruche, keks, pączki, faworki, kakao, czekolada, cukierki, zwłaszcza miętowe, lody, słodycze z orzechami, tłuszczem, proszkiem do pieczenia
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, kminek	mięta, ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”, keczup
NAPOJE	słaba herbata, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, woda niegazowana, mleko, napoje warzywne i owocowe z mlekiem, soki, zsiadłe mleko, jogurt	herbaty owocowe, ziołowe, soki owocowo - warzywne, słabe kakao	kwaśne przetwory mleczne, maślanka, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, woda i napoje gazowane, napoje alkoholowe, energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne, przetarte rosół jarki, jarzynowa, ziemniaczana, grysikowa, kleiki, krupnik, zupy typu krem zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i masłem, zaciągane żółtkiem, łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, pietruszkowy	owocowe rozcierczane, chudy rosół z cielęciny	rosoly buliony, kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, fasolowa, ogórkowa, grzybowa, cebulowa zupy i sosy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy, pomidorowy chrzanowy, grecki, śmietanowy
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone bez obsmażania, potrawki, pulpety, budynie z drobnych kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, makaron nitki z mięsem	pieczone w folii, pod przykryciem, zapiekanki z drobnych kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, kluski francuskie, pierogi, knedle, naleśniki, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta ubogoenergetyczna

➤ Zastosowanie diety:

- w redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością
- po zmodyfikowaniu w początkowym okresie rekonwalescencji

➤ Celem diety jest:

- redukcja masy ciała
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

Wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej powinna być ustalona indywidualnie, zależnie od wieku, płci, wagi, wzrostu, aktywności fizycznej. Przyjmuje się dwa warianty diety o kaloryczności: 1200 kcal i 1500 kcal.

Podczas ograniczenia w diecie kaloryczności, głównie z tłuszczu, nadmiernie nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa staje się źródłem energii. Tłuszcz ogranicza się do 25% zapotrzebowania energetycznego, co oznacza, że można dodać 10-25g tłuszczu widocznego (oleje roślinne, margaryny miękkie). Należy ograniczyć produkty dostarczające tłuszcze zwierzęce, czyli: masło i śmietanę, mleko, jaja, tłuste gatunki mięsa.

W diecie nie należy dostarczać mniej niż 100g węglowodanów/ dzień. Powinno się wybierać nieocyszczone produkty zbożowe, które poprzez większą zawartość błonnika pokarmowego dostarczają mniej kalorii. Ponadto produkty bogate w błonnik pokarmowy dają uczucie sytości. Zalecane są pieczywo razowe (bez karmelu, miodu), pieczywo chrupkie, grube kasze, obręby. Ograniczyć natomiast należy oczyszczone produkty zbożowe: jasne pieczywo, jasne makarony, drobne kasze.

Kolejną ważną kwestią jest ograniczenie w diecie produktów dostarczających cukry proste, tak jak: cukier, miód, słodycze, dżemy, ciastka, batoniki, czekoladki. Do słodzenia napojów czy deserów można stosować słodziki (ksylitol, stevia, aspartam).

W ciągu dnia powinno się spożywać 750g warzyw i owoców w postaci surowej, gotowanej, surówek, soków owocowo-warzywnych. Wskazane są zwłaszcza: pomidory, ogórki, sałata, szpinak, rzodkiewka, kapusta kiszona, szparagi, boćwina, kalafior, brokuły, papryka.

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków. Zaleca się popijanie dopiero po posiłku. Należy wypijać w ciągu dnia 1,5- 2 l płynów, które zmniejszają uczucie głodu.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, w szybkowarach, parowarach
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszyczce, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zupy czyste na wywarach warzywnych
- ✓ gotowanie na półtwardo kasz, makaronów, warzyw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw
- ✗ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawą z mąki i tłuszczu, zasmażkami

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb razowy, pieczywo chrupkie pełnoziarniste, z otrębami kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmień, musli bez cukru	graham pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki, pieczywo pszenne razowe, z dodatkiem słonecznika i soli, tostowe ryż, grzanki, łazanki, lane ciasto, makarony, kluski kładzione	pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo jasne kasza manna, jęczmień, krakowska, makaron nitki, kluski biszkoptowe, francuskie, groszek ptysiowy
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarożek ziarnisty, chude mleko 0,5-1,5% (jeżeli jest dobrze tolerowane),	półtłusty twaróg, niepełnotłusty ser żółty	tłusty twaróg, ser żółty, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy

	mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka		
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, halibut biały chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, grillowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna, ryby: łosoś, tuńczyk, makrela, sardynki, szprotki, leszcz podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielece potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, śledź, tołpyga tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kielbasy, kielbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa potrawy smażone, pieczone w tłuszczu
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszętowe, jajecznicza i omlet przygotowany na parze 2-3 razy w tygodniu	jaja gotowane na twardo	tradycyjna jajecznicza, jaja sadzone, omlety
TŁUSZCZE	-	masło, miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
WARZYWA	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, warzywa kapustne, szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielona sałata, cykorja, pomidor, ogórki, papryka cebula, czosnek, por, brukiew, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa	grostek zielony, kukurydza, oliwki, grzyby ziemniaki (gotowane w całości, pieczone, puree) warzywa marynowane, solone, gotowane	stare, surówki i warzywa gotowane, z majonezem, musztardą, śmietaną, żółtkami, cukrem, oprószane mąką z dodatkiem masła, smażone
OWOCE	jagodowe, jabłka, czereśnie, wiśnie, cytrusy	winogrona, banany, morele, gruszki, mango, brzoskwinie, śliwki, kiwi, melon, kawon	owoce marynowane, suszone, w syropach orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza	-
SŁODYCZE, DESERY	kompoty, galaretki, kisiele słodzone słodzikami, serek homogenizowany z dozwolonymi owocami, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno (z słodzikami), sałatki owocowe, desery mleczne słodzone słodzikami	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru, gorzka czekolada, masy owocowe, budynie, galaretki	desery słodzone cukrem, miodem, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane, pączki, faworki, czekolada, marmolada, dżemy
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	gałka muszkatołowa, liść laurowy ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, curry, keczup	cukier, ocet, chilli, musztarda, chrzan, ziele angielskie, gorczyca, majonez, kostki rosolowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	herbata czarna, zielona, owocowa bez cukru, kawa zbożowa, woda mineralna, chude mleko, kefir, jogurt, maślanki, napoje, soki warzywne i owocowe	słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, jogurt i mleko pełnotłuste	napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, kawa z śmietanką, napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe z cukrem
ZUPY, SOSY	czyste (np.: barszcz czerwony, grzybowa, pomidorowa), chudy rosół, rosół jarski mleczne (na chudym mleku)	zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, cytrynowa, z maślanką, zabielały barszcz, żurek, kapaśniak, ryżowa, krupnik, ogórkowa, z nasion roślin strączkowych sosy na wywarach warzywnych: pietruszkowy, pomidorowy, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, grzybowy, chrzanowy, owocowe bez cukru i śmietanki	zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne słodkie, gotowe sosy w butelkach, np. czosnkowy, majonez, keczup
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem, potrawki, pulpety	budynie z kasz, makaronu, zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, risotto, pierogi	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy, naleśniki, kluski ziemniaczane, biszkoptowe, francuskie, makaron z mięsem

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

▼ Zastosowanie diety:

- w cukrzycy (typu 1, typu 2, polekowej, ciężarnych)
- insulino oporności
- według wskazań lekarza

▼ Celem diety jest:

- zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu
- unormowanie glikemii, poziomu HbA1C, cholesterolu
- zapobieganie powikłaniom cukrzycy

Dieta polega na znacznym ograniczaniu lub wykluczeniu cukrów prostych: glukozy, fruktozy, sacharozy, oraz na zwiększeniu spożycia cukrów złożonych: skrobi i błonnika pokarmowego. Dieta opiera się na zasadach racjonalnego żywienia i powinna być indywidualnie dostosowana do pacjenta, zależnie od wieku, płci, wagi i aktywności fizycznej. W diecie powinno wybierać się nieoczyszczone produkty zbożowe o zwiększonej zawartości błonnika pokarmowego.

Należy ograniczyć produkty dostarczające cukry proste, tak jak: cukier, miód, słodycze, dżemy, ciastka, batoniki, czekoladki oraz słodkie owoce, soki, mleko. Do słodzenia napojów czy deserów można stosować słodziki (ksylitol, stewia, aspartam). Przy wyborze produktów spożywczych należy kierować się wartością Indeksu Glikemicznego (IG). IG szereguje produkty spożywcze i potrawy według ich wpływu na stężenie glukozy we krwi w przeciągu 2 godzin od ich spożycia, w porównaniu do glukozy. Im wyższa wartość IG produktu, tym stężenie glukozy we krwi szybciej wzrasta, a następnie, bardzo szybko o spada. W konsekwencji energia z pożywienia wystarcza na krótki okres czasu. Należy więc wybierać produkty i potrawy o niskim IG.

IG < 55 = produkty o małym IG (wybierać codziennie)
 IG 55–70 = produkty o średnim IG (spożywać od czasu do czasu)
 IG > 70 = produktu o dużym IG (unikać)

Każda obróbka kulinarna podnosi IG produktu, potrawy. Dlatego nie wolno rozgotowywać potraw, kasze i ryż powinny być gotowane na sypko, makarony natomiast na półtwardo (al. dente). Nie zaleca się gotowania owoców, warzyw również nie należy rozgotowywać, czy przygotowywać w formie puree. Należy unikać potraw smażonych i panierowanych. Ich spożycie podnosi poziom glukozy we krwi nawet do kilku godzin. Aby uzyskać niski IG, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone a także białko i tłuszcz.

W ciągu dnia należy spożywać regularnie 4-6 posiłków. Nie powinno się jednorazowo spożywać zbyt obfitych posiłków. Pierwszy posiłek powinien być zjedzony najpóźniej 2 godziny po przebudzeniu. Ostatni posiłek powinien być spożyty najpóźniej 2 godziny przed snem (przy prawidłowym poziomie glukozy we krwi).

▼ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, w szybkowarach, parowarach
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszku, w piekarniku, opiekaczku
- ✓ zupy czyste na wywarach warzywnych
- ✓ gotowanie na półtwardo kasz, makaronów, warzyw

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw
- ✗ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawą z mąki i tłuszczu, zasmażkami

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, grube makarony z mąki razowej, płatki owsiane, jęczmień	graham pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel drobne kasze, kasza jaglana, musli bez cukru	pieczywo jasne na miodzie, z karmelem, bułki maślane, biszkopty z cukrem, cukiernicze, drożdżowe rogale, bagietki kasza manna, krakowska, ryż biały, płatki kukurydziane, błyskawiczne, makaron nitki, kluski biszkoptowe, francuskie, groszek ptysiowy

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarózek ziarnisty	chude mleko 0,5-1,5% (jeżeli jest dobrze tojerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, półtłusty twaróg, niepełnotłusty ser żółty	tłuste mleko i twaróg, ser żółty, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, grillowane, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	mięsa: wołowina, dziczyzna ryby: łosoś, tuńczyk, makreła, sardynki, szprotki, leszcz, śledź podroby (serca, żółdki, wątróbka, płucka), parówki cielęce duszone z obsmażaniem	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki tłuste ryby: węgorz, sum, karp, tołpyga tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa potrawy smażone, pieczone w tłuszczu, panierowane
JAJA	2-3 razy w tygodniu jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszetowe, jajecznica i omlet przygotowany na parze	jaja gotowane na twardo	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
TŁUSZCZE	-	masło, miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
WARZYWA 500g	zielona sałata, cykoria, pomidor, ogórki, papryka, rabarbar, szpinak, szparagi, grzyby, boćwina, brokuł, kabaczek, kalafior, szczaw, cebula, czosnek, szczypior, rzodkiewka, kalarepa, fasolka szparagowa warzywa surowe, gotowane z wody	marchew, pietruszka, seler, buraki, brukiew, brukselka, dynia, warzywa kapustne, groszek zielony, jarmuz, rzepa, kukurydza, oliwki, fasola, bób, chrzan, ziemniaki (gotowane, pieczone w całości) warzywa marynowane, solone, gotowane	starte, surówki i warzywa gotowane, z majonezem, musztardą, śmietaną, zótkami, cukrem, oprószane mąką z dodatkiem masła, smażone ziemniaki puree, frytki
OWOCE 200-300g	cytrusy, zwłaszcza grejfruty jagodowe, jabłka, kiwi, truskawki, brzoskwinie, morele, nektarynki, wiśnie	gruszki, śliwki, mango, melon, kawon	winogrona, banany, owoce marynowane, suszone, w syropach, z puszki, bardzo dojrzałe
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza	-
SŁODYCZE, DESERY	kompoty, galaretki, kisiele słodzone słodzikami, serek homogenizowany z dozwolonymi owocami, jabłka pieczone z pianą z białek	sernik na zimno (z słodzikiem), desery mleczne, sałatki owocowe, ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru, gorzka czekolada, budynie, galaretki, dżemy bezcukrowe, nisko słodzone orzechy włoskie, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika	desery słodzone cukrem, miodem, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane, pączki, faworki, czekolada, marmolada, dżemy, miód
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazyli, melisa, wanilia, cynamon, koncentrat pomidorowy	gałka muszkatołowa, liść laurowy ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, curry	cukier, ocet, chilli, musztarda, chrzan, ziele angielskie, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	herbata czarna, zielona, owocowa bez cukru, kawa zbożowa, woda mineralna, napoje, soki warzywne i owocowe	chude mleko, kefir, jogurt, maślanki, słaba, kawa naturalna z mlekiem bez cukru, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, kawa z śmietanką, napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe z cukrem
ZUPY, SOSY	czyste na wywarach warzywnych (np.: barszcz czerwony, grzybowa, pomidorowa, koperkowa, kalafiorowa), rosół jarski zupy podprawiane jogurtem, kefirem sosy: pietruszkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, koperkowy, pomidorowy	mleczne (na chudym mleku) zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem, chudy rosół ryżowa, ogórkowa, ziemniaczana, z nasion roślin strączkowych, owocowa bez cukru	zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne słodkie, gotowe sosy w butelkach, np. czosnkowy, majonez, keczup
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIĘSNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem, potrawy, pulpety	budynie z kasz, makaronu, zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, risotto, pierogi z mięsem	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy, naleśniki, kluski ziemniaczane, biszkoptowe, francuskie, makaron z mięsem, knedle

Indeks Glikemiczny IG

NISKI $\leq 55\%$

- Sałata, kapusta, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, marchewka świeża, pomidory, papryka, ogórek, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby
- Świeże i suszone: jabłka, pomarańcze, grejfruty, gruszki, morele, czereśnie, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, śliwki, sok z jabłek
- Mleko, maślanka, jogurt naturalny, kwaśna śmietana, chude sery
- Chleb razowy i pełnoziarnisty, pumpnikiel
- Makarony pełnoziarniste, razowe i białe makarony ugotowane "al dente"
- Otręby pszenne i owsiane, kasza jęczmienna i perłowa, gryczana, całe ziarna żyta i pszenicy
- Ryż dziki, ryż biały parboiled
- Soczewica, fasola, groch, soja
- Orzechy arachidowe, migdały, nasiona słonecznika

ŚREDNI 55% - 70%

- Ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach (nie rozgotowane), buraki, marchewka gotowana, kukurydza konserwowa
- Banany świeże, ananasy, mango, kiwi, arbuzy, winogrona, rodzynki, figi, owoce z puszek w syropie, inne soki owocowe
- Popcorn
- Większość pieczywa i wyrobów cukierniczych z mąki białej i razowej, chleb chrupki
- Wszystkie makarony „białe” z mąki oczyszczonej
- Musli i płatki zbożowe naturalne, owsianka, kuskus
- Ryż Basmati, ryż biały, ryż jaśminowy
- Orzechy kokosowe, ziarno sezamu
- Cukier stołowy

WYSOKI $\geq 70\%$

- Ziemniaki smażone, chipsy, frytki, puree z ziemniaków
- Banany suszone, owoce smażone w cukrze, suszone daktyle
- Bagietki, rogaliki francuskie, gofry, bułki z mąki rafinowanej, przegryzki słodzone lub solone.
- Wszystkie produkty śniadaniowe (tzw. płatki) słodzone ze zbóż oczyszczonych, płatki kukurydziane, kasza jaglana
- Ryż preparowany
- Bób gotowany
- Miód

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

➤ Zastosowanie diety:

- w miażdżycy
- w hiperlipidemii (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii, hiperlipidemii mieszanej)
- w chorobach układu krążenia
- w profilaktyce schorzeń układu krążenia, m. in. choroby niedokrwiennej serca

➤ Celem diety jest obniżenie poziomu lipidów w surowicy krwi.

W diecie należy ograniczyć spożycie **nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT)** i zastąpić je **wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (WNKT, JNKT)**. WNKT i JNKT obniżają stężenie cholesterolu całkowitego, frakcji LDL cholesterolu („zły cholesterol”) i trójglicerydów (TG), zwiększając jednocześnie poziom frakcji HDL cholesterolu („dobry cholesterol”). NKT z produktów zwierzęcych działają natomiast niekorzystnie na profil lipidowy organizmu. Dlatego bardzo ważny jest właściwy dobór i proporcje kwasów tłuszczowych w diecie. Należy więc wykluczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcego, pod postacią: łażu, smalcu, słoniny, masła, pełnotłustego jogurtu, twarogu, śmietany, serów żółtych, topionych, tłustego mięsa: gęsi, wieprzowiny, podrobów, kiełbas, kabanosów itp.. Pozwoli to ograniczyć spożycie cholesterolu do zalecanej normy 300mg/dzień.

Zaleca się stosowanie tłuszczu roślinnych: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z zarodków pszennych, lniany, krokoszowy, wysokogatunkowe margaryny roślinne. Należy także uwzględnić tłuszcz rybi, dostarczający kwasów z rodziny omega-3 i -6. W ciągu tygodnia ryby powinno się spożywać 2-3 razy, przynajmniej raz tłusta ryba morska: łosoś, tuńczyk, makrela, szprotki, sardynki, śledzie.

W diecie należy ograniczyć spożywanie cukrów prostych, które zwiększają stężenie TG w surowicy. Źródła cukrów prostych to przede wszystkim: cukier, miód, słodkie owoce (banan, winogrona), suszone owoce, słodycze, lizaki, cukierki itp..

Błonnik pokarmowy pomaga zmniejszyć wchłanianie cholesterolu z jelit, dlatego codziennie należy spożywać warzywa, owoce i nieoczyszczone produkty zbożowe.

Warzywa i owoce powinny być spożywane codziennie (łącznie około 500g), ponieważ są bogate w β -karoten, witaminę C, E, kwas foliowy, selen, minerały: potas, magnez, wapń oraz flawonoidy. Wymienione substancje cechują się właściwościami przeciwutleniającymi, przeciwkrzepliwymi i obniżającymi ciśnienie krwi. Szczególnie polecane są: borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, melony, jabłka, czerwone winogrona, morele, marchew, dynia, cukinia, szpinak, sałata, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, seler, karczochy, brukselka, brokuł, kalafior.

Korzystnie na układ krążenia działają także: zielona herbata, orzechy włoskie, ziarna słonecznika, płatki owsiane, sezam, kielki zbóż.

➤ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem
- ✓ duszenie – obsmażanie produktów bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszcu, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka
- ✓ potrawy bez żółtek, tylko na samych białkach

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu, duszone z dodatkiem tłuszczu
- ✗ dodawanie tłuszczu do gotowych potraw
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pełnoziarniste, graham, biszkopty na białkach, z dodatkiem słonecznik, soi, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami kasza gryczana, pęczak, perłowa, krakowska, ryż, jaglana,	pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, żytnie, jasne groszek ptyśowy makaron nitki, kluski kładzione, biszkoptowe	chleb świeży, z dużą ilością żółtek, rogaliki, bagietki, chałka kluski i ciasta francuskie, drobne kasze, musli słodzone

	lane ciasto na białkach, grube makarony, płatki owsiane		
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy: twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	półtłusty twaróg	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
MIEŚSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik ryby: łosoś, makrela, śledź, sardynki, szprotki oraz pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, kielbasy, kielbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	ścięte białka jaj	jaja w całości, w koszulkach, poszetowe, jajecznica i omelet przygotowany na parze	same żółtka jaj, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omelety
TŁUSZCZE	dotowane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa	masło, miękkie margaryny roślinne, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy, kokosowy
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, dynia, cukinia, szpinak, sałata, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, seler, karczochy, brukselka, brokuł, kalafior, kukurydza, rabarbar, fasola szparagowa, groszek zielony, ziemniaki	oliwki, grzyby warzywa z wody oprószone mąką, z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte	sałatki z majonezem, musztarda, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, świeże, mrożone: borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, melony, jabłka, czerwone winogrona, morele, brzoskwinie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, poziomki, agrest, pigwa, winogrona czerwone wytrawne	banany, wiśnie, śliwki, kiwi, melon, arbuz, gruszki, czereśnie owoce suszone orzechy łasowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni	owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy solone, kokosowe
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza		
SŁODYCZE, DESERY	dzemy niskosłodzone, kompoty, galaretki, budynie, kisiele na chudym mleku, przecieri, musy, suflety, soki	miód, bezy, ciastka zbożowe, z otrębami, kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z dodatkiem żółtek
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon, kurkuma, przyprawy korzenne	cukier, ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, curry	ocet, chilli, musztarda, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa z mlekiem, woda mineralna, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, maślanka, naturalne jogurty pitne	słaba kawa z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste, w ograniczonej ilości wino czerwone	płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa z śmietanką, tłustym mlekiem, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkoholowe
ZUPY, SOSY	mleczne na chudym mleku, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, kalafiorowa zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	chudy rosół z cielęciny, ogórkowa, pieczarkowa, kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych zupy zaprawiane mąką i śmietaną	cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy, śmietanowy
POTRAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, warzyw, mięsa, makaron z mięsem, risotto, kluski biszkoptyowe i pierogi leniwe na białkach	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, kotlety z kaszy	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku, kluski francuskie, placki ziemniaczane, racuchy, owoce w cieście

Dieta ubogoresztkowa (bezresztkowa)

▼ Zastosowanie diety:

- wrzodziejącym zapaleniu jelit
- w zespole jelita drażliwego (w postaci biegunkowej)
- w chorobie Leśniowskiego - Crohna
- w chorobach przewodu pokarmowego, według wskazań lekarza
- w nowotworach
- po zabiegach laparoskopowych

- ▼ Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, mineralnych oraz odciążenie przewodu pokarmowego, poprzez ograniczenie produktów drażniących przewód pokarmowy mechanicznie, chemicznie i termicznie.

W diecie ogranicza się produkty bogate w błonnik pokarmowy, przede wszystkim: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe oraz nasiona roślin strączkowych. Aby zmniejszyć ilość błonnika zaleca się obieranie i gotowanie warzyw i owoców, a także przecieranie przez sito, miksowanie, blendowanie. Zalecane są zupy typu krem, potrawy zmiiksowane czy nawet o konsystencji płynnej.

Należy zadbać o regularne przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, aby przy biegunkach w chorobach zapalnych jelit, nie doprowadzić do odwodnienia organizmu. Można pić: słabą herbatę, wodę mineralną niegazowaną, kawę zbożową, rozwodnione soki owocowe, warzywne.

Ważne jest w diecie, aby wykluczyć produkty i potrawy drażniące przewód pokarmowy, czyli potrawy tłuste, smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, wzdymające i ostro przyprawione.

W diecie należy ograniczyć spożycie tłuszczu, poprzez wybór odtłuszczonych produktów mlecznych, wykluczenie słodczy oraz tłustych gatunków mięsa, kiełbas, słoniny, boczku itp.

W ciągu dnia należy spożywać 5-6 posiłków o niewielkiej objętości i umiarkowanej temperaturze.

Dieta bazuje głównie na takich produktach jak: słaba gorzka herbata, napar z rumianku, mięty, kleik ryżowy z kaszy manny na wodzie, chudy rosół, gotowana marchew, gotowane jabłko, suchary, czerstwa bułka pszenna, ziemniaki puree oraz gotowane chude mięsa. W zależności od tolerancji pacjenta i objawów dieta powinna być modyfikowana.

▼ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, na ruszku, w piekarniku, opiekaczu
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, kefirem

Niezalecane:

- ✗ smażenie i pieczenie na tłuszczu
- ✗ stosowanie zasmażek do zup, sosów, warzyw

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopty, sucharki, pieczywo jasne czerstwe kasza manna, ryż biały, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe mąka pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana	pieczywo cukiernicze, drożdżowe kasza jęczmienna, krakowska, płatki owsiane	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, graham, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, francuskie, groszek ptyśiowy, grube makarony

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	jeżeli jest dobrze tolerowane przez pacjenta: chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, chude mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tłusty twaróg, ser żółty	ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morskoczek, mintaj chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	mięsa: wołowina, dziczyzna ryby: losoś, halibut, makrela, śledź, sardynki, szprotki, leszcz podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce, domowe paszety potrawy duszone bez, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kielbasy, kielbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulkach, poszete, jajecznicza i omlet przygotowany na parze	jaja gotowane na twardo	tradycyjna jajecznicza, jaja sadzone, omlety
TŁUSZCZE	masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, słodka śmietanka	smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde (w kostkach), kwaśna śmietana
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, szpinak, szparagi, cykoria, koper, buraki, dynia, kabaczki, pomidory bez skórki warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte	rabarbar, fasolka szparagowa, brukiew w zależności od tolerancji pacjenta - drobno starte surówki, np.: utarta marchew, seler z jabłkiem	warzywa kapustne, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, groszek zielony, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzępa, kalarepa, grzyby warzywa surowe, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek, w postaci przecierów i soków: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, jabłka	jagodowe (tylko bez pestek), kiwi, melon	gruszki, czereśnie, winogrona kawon, agrest, wiśnie, śliwki owoce marynowane, niedojrzałe, suszone, nasiona, orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH			groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele	dżemy bez pestek, marmolady, miód, kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj, gorzka czekolada	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek	ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatolowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynna”
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, napoje warzywne i owocowe, soki, chude mleko, maślanki, naturalne jogurty pitne	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste	napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
ZUPY, SOSY	mleczne, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa zupy zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	kapuśniak, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIĘSNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	sosy: cebulowy, grzybowy smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Dieta bogatoresztkowa

➤ Zastosowanie diety:

- w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej
- w zaburzeniach czynnościowych jelit

➤ Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, oraz uregulowanie ich czynności.

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją normalnego sposobu żywienia. Cechuje się doborem produktów bogatych w błonnik pokarmowy, a dokładnie w jego nierozpuszczalną frakcję oraz zwieszeniem spożycia płynów.

Nierozpuszczalny błonnik pokarmowy zwiększa masy kałowe i drażni mechanicznie ściany jelit, dzięki czemu przyspiesza pasaż jelitowy. Wskazane są szczególnie: otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, kasza jęczmienna, pieczywo razowe), suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi), papryka czerwona i buraki.

Zaleca się spożycie codziennie 2 łyżek otręb, które mogą być dodawane do jogurtu naturalnego, surówek czy z pastami do pieczywa. Aby błonnik pokarmowy spełniał swoją funkcję w organizmie, należy codziennie wypijać co najmniej 2 l płynów.

Produktami pobudzającymi perystaltykę jelit są także:

miód, jogurt, kefir, 1-dniowe ukwaszone mleko, kawa naturalna, śmietanka, woda gazowana, kompot z suszonych śliwek, masło, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostre, pikantne, zimne.

W diecie wyklucza się produkty hamujące perystaltykę jelit, takie jak:

pieczywo pszenne, kasza manna, kluski, mąka ziemniaczana, kleiki, ciasta z kremem, banany, kakao, mocna herbata, suszone jagody, bób, fasola, warzywa kapustne, czerwone wytrawne wino, suche pokarmy.

Zalecane sposoby na pobudzenie perystaltyki jelit:

- spożycie na czczo ½ szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem
- spożycie na czczo 1 łyżeczki masła lub oliwy z oliwek.

W ciągu dnia należy spożywać 4-5 posiłków o niewielkiej objętości, dozwolone są wszystkie techniki kulinarne.

* W dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami należy ograniczyć węglowodany powodujące procesy fermentacyjne w jelitach.

Ograniczyć należy więc:

- fruktozę – zawarta w dużych ilościach w soku jabłkowym
- laktozę – zawarta w mleku słodkim (mleko można zastąpić kefirem, jogurtem)
- sorbitol – zawarty m.in. w słodzikach sorbitolowych, gumach do żucia, słodczych
- tłuszcze zwierzęce
- używki (kawa prawdziwa, mocna herbata, ostre przyprawy), napoje gazowane
- potrawy ciężko strawne (smażone) i wzdymające

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb z pełnego ziarna, graham, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, pumpernikel kasza gryczana, pęczak, jęczmienna, kasza jaglana nieprzecierana, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne, kielki pszenne mąka żytnia i pszenna z niskiego przemiału	pieczywo pszenne, jasne, żytnie, pszenno-żytnie, z dodatkiem słonecznika, półcukiernicze ryż biały, grzanki, groszek ptyśiowy, łazanki, makarony	świeże: pszenne, jasne, bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo, tostowe, cukiernicze, rogale, bagietki kasza manna, kukurydziana, krakowska makaron nitki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, francuskie, kładzione mąka pszenna, kukurydziana, ziemniaczana

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarożek ziarnisty, chude mleko 0,5-1,5%(jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, chudy jogurt naturalny, kefir, maślanka	półtłusty twaróg, ser żółty	tłusty twaróg, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, pełnotłuste kefir, jogurty
MIEŚO, RYBY WĘDLINY	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, karaś, chude wędliny: poledwica, szynka wołowa, poledwica z drobiu	mięsa: wołowina, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce ryby: łosoś, tuńczyk, makrela, sardynki, szprotki, leszcz	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, śledź, tołpyga tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, sałceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa potrawy smażone, pieczone w tłuszczu
JAJA	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulkach, poszetowe, jajecznic i omlet przygotowany na parze	-	tradycyjna jajecznic, jaja sadzone, omlety, duże ilości żółtek
TŁUSZCZE	masło, miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
WARZYWA	świeże, mrożone: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, szpinak, rabarbar, zielona sałata, cykorja, pomidor, papryka, ziemniaki soki, surówki, warzywa gotowane	kalafior, brokuł, cebula, czosnek, por, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki i kapusta kiszona, kukurydza, oliwki, grzyby warzywa marynowane, solone	świeże ogórki, warzywa kapustne surówki z majonezem, musztardą, śmietaną, żółtkami, warzywa gotowane z zasmażkami
OWOCE	jagodowe, winogrona, morele, jabłka, wiśnie, cytrusy, brzoskwinie, śliwki owoce świeże oraz suszone, konserwowane, surówki owocowe, soki, owoce gotowane orzechy włoskie, laskowe	gruszki, banany orzechy solone, kokosowe, arachidowe	czereśnie owoce marynowane, suszone, w syropach
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzyc
SŁODYCZE, DESERY	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciera owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciastka zbożowe, biszkoptowe, z otrębami, jabłka pieczone z pianą z białek, dżemy, marmolada, miód	ciasta z dużą zawartością tłuszczu i cukru, żółtek, z masami	kisiele, czekolada, batony, kakao, lody, chałwa, tłuste ciasta, torty, pączki, faworki
PRZYPRAWY	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, liść laurowy ocet, kminek, bazyli, melisa, wanilia, cynamon, cukier	gałka muszkatołowa, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, curry, keczup, chilli, musztarda, majonez, chrzan, ziele angielskie, gorczyca	ocet, kostki rosolowe, przyprawy typu „Jarzynna”
NAPOJE	herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa, woda mineralna, woda z miodem, chude mleko, kefir, jogurt, maślanka, serwatka, soki warzywne i owocowe, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne	słaba herbata, kawa naturalna, jogurt i mleko pełnotłuste	płynna czekolada, mocna herbata, kakao, kawa z śmietanką, napar z czarnych jagód, wytrawne czerwone wino, (w dyspepsjach jelit- woda gazowana, kawa naturalna)
ZUPY, SOSY	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupniki z grubych kasz czyste na wywarach mięsnych, warzywnych (np.: barszcz czerwony, jarzynowa, pomidorowa), chudy rosół, rosół jarski	ziemniaczana, kalafiorowa, ogórkowa, grzybowa, z kaszą manną, zupy przecierane	z warzyw kapustnych, z nasion roślin strączkowych, kleiki, zupa ryżowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku
PORTAWY MIĘSNE, PÓLMIESNE, BEZMIĘSNE	budynie z mięsa, kasz i warzyw, pierogi, warzywa faszerowane mięsem, zapiekanki z kasz, warzyw	budynie z makaronu, makaron z mięsem, z owocami, bliny, racuchy, kluski kładzione,	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu bigos, fasolka po bretońsku

Dieta bezglutenowa

➔ Zastosowanie diety:

- w celiakii
- w nietolerancji pokarmowej
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

➔ Celem diety jest wykluczenie produktów i potraw zawierających gluten.

Dieta bezglutenowa jest dietą eliminującą gluten - białko roślinne, które występuje w takich zbożach jak: pszenica, jęczmień, żyto, owies. Należy więc z diety wykluczyć wymienione zboża oraz produkty z nich przygotowane.

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa.

Na rynku spożywczym występują produkty bezglutenowe, które oznaczone są symbolem „przekreślonego kłosa” lub napisem „produkt bezglutenowy”. Za bezglutenowe uznaje się produkty, w których według rekomendacji FAO/WHO zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg.

Należy dokładnie czytać etykiety produktów, ponieważ gluten może być dodawany do jako substancja dodatkowa. Gluten może być ukryty pod takimi nazwami jak: białka pochodzenia roślinnego, skrobia warzywna, białka zbożowe, zagęszczacze i wypełniacze zbożowe, skrobia pszenna.

Jeśli nie ma pewności, że produkt nie zawiera glutenu, bezpieczniej z niego zrezygnować.

Posiłki najlepiej przygotowywać samemu w domu, aby mieć pewność co do ich składu. Należy także zachować higienę przygotowywania posiłków, aby ich nie zanieczyścić glutenem z innych produktów.

Nie powinno się używać tej samej deski do krojenia, na której wcześniej był krojony chleb pszenny czy używać tych samych noży, sztućców bez dokładnego umycia,

Warto zwrócić uwagę, nie tylko na skład pokarmów, ale także na przyjmowanych leków czy suplementów.

➔ Techniki kulinarne:

Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie
- ✓ zagęszczanie zup, sosów zawiesiną z mąki bezglutenowej i mleka, i śmietanki, zaprawą z mąki bezglutenowej i tłuszczu

Niezalecane:

- ✗ panierowanie w bułce tartej, mące zawierającej gluten
- ✗ stosowanie zasmażek z mąki zawierającej gluten do zup, sosów, warzyw
- ✗ zagęszczanie zup mąką zawierająca gluten

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<p>zboża i produkty ze zbóż naturalnie niezawierających glutenu, czyli: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus (szarłat), quinoa</p> <p>pieczywo i produkty mączne, makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowej</p> <p>ryż, płatki, kaszki ryżowe, ryż preparowany, otręby, wafle ryżowe</p> <p>kasza, płatki, chrupki kukurydziane, popcorn, tapioka, sago</p> <p>kasza, kaszki, płatki gryczane, kasza, płatki jaglane, skrobia pszenna oznaczona symbolem „przekreślonego kłosa”</p> <p>specjalne pieczywo, mąka i makaron bezglutenowy</p>	<p>wszystkie produkty zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pszenżyto</p> <p>bułki, chleb zwykły, razowy, orkiszowy, graham, maca, pumpernikiel, płatki owsiane, jęczmiennie, pszenne, żytnie, muesli, kasze: manna, kuskus, pęczak, jęczmienna perlowa</p> <p>mąki, makarony, otręby, kielki, zarodki pszenne z tych zbóż</p> <p>opłatek komuniyjny, pieczywo chrupie, cukiernicze (herbatniki, prele, ciastka, wafle, biszkopty, pierniki, sucharki, drożdżówki), pizza, bułka tarta</p>
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	<p>mleko, mleko w proszku, mleko zsiadłe, twaróg, sery żółte, topione, pleśniowe, kefir, maślanka, serek homogenizowany, jogurt*</p>	<p>napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, jogurty z ziarnami zbóż</p>
MIĘSO, RYBY WĘDLINY	<p>wszystkie gatunki mięsa, drobiu, ryb</p> <p>mięso nieprzetworzone</p> <p>konserwy mięsne, rybne, wędliny*</p>	<p>przetwory mięsne, rybne: konserwy, wędliny mogące zawierać mąkę np.: parówki, pasztety, pasztetowa, salceson, wędliny rozdrabniane, metka</p> <p>potrawy z mąką: pulpety, klopsy, krokiety, budynie mięsne, pieczeń rzymska, rolady, potrawy panierowane</p>
JAJA	<p>jaja gotowane, sadzone, jajecznica</p>	<p>w sosach na bazie mąki</p>
TŁUSZCZE	<p>masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa</p>	<p>majonez*</p>
WARZYWA, OWOCE	<p>wszystkie świeże, mrożone, konserwowane, strączkowe</p>	<p>sałatki z majonezem, w puszkach, z sosami o nieznanym składzie, zasmażane, polane zasmażką, pasztety, kotlety sojowe* owoce suszone, wsady owocowe*</p>
SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI	<p>dżemy bez pestek, przeciery, musy, kompoty, miód, cisaka z dozwolonych produktów zbożowych, desery ryżowe, domowe galaretki, kisiele i budynie, wiórki kokosowe, lizaki, cukierki, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam</p>	<p>ciasta, ciastka z niedozwolonych zbóż, gotowe budynie z proszku, batony, herbatniki, wafelki itp. guma dożucia, żelki, cukierki nadziewane, lody, czekolada, chipsy*</p>
PRZYPRAWY	<p>kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon, ocet winny, drożdże</p>	<p>majonez, curry, mieszanki ziołowe*</p>
NAPOJE	<p>woda niegazowana, chude mleko, soki i napoje warzywne i owocowe, naturalne kakao, herbata, kawa</p>	<p>kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje ze słodem jęczmiennym, piwo</p>
ZUPY, SOSY	<p>domowe zupy zagęszczane mlekiem, jogurtem, żółtkiem, ryżowa, zupy z dozwolonymi kaszami</p> <p>sosy do sałatek na bazie oliwy, oleju</p>	<p>krupniki z niedozwolonych kasz, zupy i sosy w proszku z torebki, na kostkach rosolowych</p> <p>sosy na bazie mąki, gotowe sosy sałatkowe*</p>

***Należy uważać! Produkt może być zanieczyszczony glutenem lub zawierać go w swoim składzie. Należy więc sprawdzić skład na etykiecie produktu!**

Dieta bezmleczna

➤ Zastosowanie diety:

- w nietolerancji pokarmowej
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

➤ Celem diety jest wykluczenie mleka i produktów mlecznych zawierających laktozę.

Dieta ma charakter eliminacyjny i może być stosowana czasowo lub na stałe. Nie jest określona dopuszczalna ilość laktozy/dzień.

Wyklucza się mleko i produkty mleczne oraz potrawy, do których używa się mleka, lub jego przetworów.

Pacjenci zwykle tolerują niewielkie ilości mlecznych produktów fermentowanych, takie jak: jogurt, kefir, maślanka.

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo bez dodatku mleka kasze, makarony, płatki zbożowe	pieczywo słodkie z dodatkiem mleka
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	-	mleko, mleko w proszku, mleko zsiadłe, twaróg, sery żółte, topione, pleśniowe kefir, maślanka, serek homogenizowany, jogurt*
MIEŚO, RYBY WĘDLINY	wszystkie gatunki mięsa, drobiu, ryb	-
JAJA	jaja gotowane, sadzone, jajecznica	omlety, naleśniki
TŁUSZCZE	masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	śmietana, margaryny miękkie z dodatkiem mleka
WARZYWA, OWOCE	wszystkie świeże, mrożone, konserwowane, strączkowe	-
SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI	cukier, miód, dżemy, przeciery, musy, kompoty, lizaki, cukierki, orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam	ciasto drożdżowe, cisaka zawierające mleko, desery mleczne, budynie, bita śmietana, lody
NAPOJE	woda, soki i napoje warzywne i owocowe, kakao na wodzie, herbata, kawa	kawa, herbata z mlekiem, kakao, kawa zbożowa na mleku, mleko, napoje owocowo-mleczne
POTRAWY MIĘSNE I BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, pieczone, smażone, bez mleka: potrawki, pulpety, klopsy	potrawy z mlekiem, śmietaną, naleśniki, pierogi ruskie, makaron, pierogi z serem, lane kluski na mleku
ZUPY, SOSY	czyste, domowe zupy zagęszczane mąką, żółtkiem	zupy mleczne zupy zaprawiane śmietaną, mlekiem

*jeśli są dobrze tolerowane, można wprowadzić do diety

Dieta wegetariańska

➤ Zastosowanie diety:

- według wskazań lekarza
- na życzenie pacjenta

➤ Celem diety jest wykluczenie mięsa i jego przetworów oraz równoczesne dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych w stosunku do potrzeb organizmu.

Mięso i jego przetwory należy zastąpić produktami nabiałowymi i białkiem pochodzenia roślinnego.

W diecie powinny znaleźć się takie produkty, jak: groch, fasola, soja, soczewica, bób, kasze, ryż, orzechy, warzywa, owoce.

Istnieje kilka odmian diet bezmięsnych, m. in.:

- Semiwegeterianizm- wykluczenie tylko mięsa czerwonego i jego przetworów, dozwolone jest spożywanie w ograniczonej ilości drobiu, ryb, mleka i jego przetworów
- Laktowegetarianizm – z produktów pochodzenia zwierzęcego dozwolone jest mleko i jego przetwory
- Laktoowowegetarianizm – z produktów pochodzenia zwierzęcego dozwolone są jaja i mleko i przetwory mleczne
- weganizm –wyklucza wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego
- frutarianizm – wyłącznie spożywanie warzyw i owoców

W diecie dopuszczalne jest stosowanie wszystkich technik kulinarnych. Powinno się używać produktów świeżych, a unikać konserwowanych i przetworzonych.

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe	-
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko, mleko w proszku, mleko zsiadłe, twaróg, sery żółte, topione, pleśniowe, kefir, maślanka, serek homogenizowany, jogurt	
MIĘSO, RYBY WĘDLINY		wszystkie gatunki mięsa, drobiu, ryb, owoce morza
JAJA	jaja gotowane, sadzone, jajecznica, omelety	
TŁUSZCZE	masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa śmietana	smalec, słonina, boczek, olej rybi
WARZYWA, OWOCE	wszystkie świeże, mrożone, konserwowane, strączkowe	-
SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI	cukier, miód, dżemy, przeciera, musy, kompoty, lizaki, cukierki, ciasto drożdżowe, ciasta, desery mleczne, budyni, kisiel, lody	galaretki, zelki
NAPOJE	orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam woda, soki i napoje warzywne i owocowe, kakao, herbata, kawa, mleko zwierzęce, roślinne, napoje owocowo-mleczne	-
POTRAWY BEZMIĘSNE/MIĘSNE	budynie z kasz, risotto z warzywami, kotlety sojowe, z soczewicy, fasoli, owocowe knedle, pierogi leniwe, makaron z kapustą grzybami, placki ziemniaczane, racuchy, pierogi ruskie, makaron, pierogi z serem	potrawy z mięsem, rybami krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gulasz, kotlety schabowe, mielone
ZUPY, SOSY	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupniki zupy, sosy czyste, na wywarach warzywnych zaprawiane śmietaną, mąką	na wywarach mięsnych, kostnych, rybich