

# PORADNIK ŻYWIENIOWY

## ulotki dietetyczne dla pacjenta

Opracowanie:  
Dietetyk Apolonia Stefaniak  
oraz Sekcja Dietetyki /Dział Żywienia  
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Najświętszej Maryi Panny  
w Częstochowie

Aktualizacja: wydanie III/ 2026 r.



## Spis treści

Dieta podstawowa .....	4
Żywnienie kobiet w ciąży oraz w czasie laktacji .....	7
Racjonalne żywienie dzieci i młodzieży .....	9
Dieta łatwostrawna .....	11
Dieta bogatobiałkowa .....	13
Dieta w przewlekłej niewydolności nerek .....	15
Żywnienie w ostrej niewydolności nerek .....	18
Żywnienie w okresie hemodializy .....	22
Dieta o zmienionej konsystencji – kleikowa .....	24
Dieta o zmienionej konsystencji – papkowata .....	25
Dieta w przewlekłym zapaleniu trzustki .....	27
Dieta w chorobach dróg żółciowych (kamicy żółciowa, zapalenie pęcherzyka żółciowego) .....	30
Dieta w refluksie żołądkowo- przełykowym .....	32
Dieta w chorobie wrzodowej .....	35
Zalecenia w nadwadze i otyłości .....	38
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (zalecenie w cukrzycy, insulinooporności) .....	41
Dieta w nadciśnieniu tętniczym .....	44
Dieta w zaburzeniach lipidowych (min. hipercholesterolemii, miażdżycy) .....	47
Dieta w niedoczynności tarczycy .....	50
Dieta ubogoresztkowa (bezresztkowa) .....	53
Dieta w bieguncie .....	55
Dieta w zaparciach .....	56
Dieta bezglutenowa .....	58
Dieta bezmleczna .....	60
Dieta wegetariańska .....	61
Dieta w dnacie moczanowej .....	62
Dieta w kamicy nerkowej .....	64
Dieta niskohistaminowa .....	65
Dieta w zespole jelita nadwrażliwego .....	66
Dieta w uchyłkowatości jelita grubego .....	68
Zalecenia żywieniowe w ileostomii i kolostomii .....	70
Zalecenia żywieniowe dla osób z niedożywieniem .....	72



Dieta w chorobie nowotworowej w czasie radioterapii miednicy i jamy brzusznej oraz głowy i szyi .....	74
Dieta w chorobie nowotworowej w czasie chemioterapii.....	78
Wskazówki w problemach żywieniowych przy chemioterapii i / lub radioterapii: .....	81
Dieta w niedokrwistości.....	84
Dieta w reumatoidalnym zapaleniu stawów .....	86
Dieta w nietolerancji fruktozy.....	88



## Dieta podstawowa

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 spożywać 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 picciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.



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.

Wz. 2016, Oprac. i pod kier. prof. M. Jarosza



### 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 ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## Jedz więcej:



- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców;
  - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycyca, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



## Jedz mniej:



- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczk);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



## Zamieniaj:



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, finansowane przez Ministerstwo Zdrowia



# Żywnienie kobiet w ciąży oraz w czasie laktacji

Prawidłowa dieta kobiety w ciąży powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia.

## Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA

### Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

### Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

### Jedz mniej:

- Sól;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczków);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.



Niedobory lub nadmiary składników odżywczych w czasie życia płodowego mogą skutkować poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w życiu dorosłym.

Należy pamiętać o tym, że w ciąży oraz podczas laktacji należy jeść DLA DWOJGA, A NIE ZA DWOJE.

Skład mleka matki jest stały i dostosowuje się indywidualnie do potrzeb dziecka.

Różnice w proporcjach poszczególnych składników odżywczych mogą zmieniać się w zależności od:

- fazy laktacji,
- pory dnia i nocy,
- czasu pojedynczego karmienia,
- **w niewielkim stopniu jest zależny od diety, ale w znacznym stopniu od stanu odżywienia kobiety karmiącej.**

W związku ze wzrostem objętości krążącej krwi, rozwojem tkanek płodowych i zwiększaniem się masy narządów kobiety zapotrzebowanie na płyny WZRASTA.

Wystarczające spożycie wody dla kobiet w ciąży wynosi 2300 ml, a dla kobiet karmiących 2700 ml dziennie.

W związku ze stanem fizjologicznym zmienia się zapotrzebowanie kobiety na energię oraz składniki odżywcze.

	Wzrost w trakcie ciąży	Wzrost podczas laktacji
<b>Energia [kcal]</b>	I trymestr + 70 kcal/dobę II trymestr + 260 kcal/dobę III trymestr + 500 kcal/dobę	Do 6 miesięcy po porodzie + 500 kcal/dobę
<b>Białko [g]</b>	I trymestr + 1g/dobę II trymestr +9g/dobę III trymestr + 28g/dobę	do 6 miesięcy po porodzie +19g/dobę po 6 miesiącu po porodzie +13g/dobę
<b>Tłuszcz [g]</b>	I trymestr + 2,3g/dobę II trymestr +8,7g/dobę III trymestr + 16,7g/dobę	do 6 miesięcy po porodzie +16,7g/dobę
<b>Węglowodany [g]</b>	Bez zmian	Bez zmian

Zwiększa się także znacząco zapotrzebowanie na żelazo, jod, wapń, magnez, kwas DHA, kwas foliowy

Składnik odżywczy	Źródła w pożywieniu
<b>Żelazo</b>	Czerwone mięso, podroby, przetwory mięsne, drób, ryby, owoce morza, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki dyni, pełnoziarniste produkty zbożowe
<b>Jod</b>	Owoce morza, mleko, jaja, wodorosty, sól jodowana
<b>Wapń</b>	Mleko i jego przetwory, orzechy, nasiona i pestki
<b>Magnez</b>	Pestki dyni, migdały, groch, szpinak, banany, kakao, kasza gryczana, płatki owsiane, natka pietruszki
<b>Kwas DHA</b>	Łosoś, makrela, tuńczyk, dorsz, oleje: lniany, rzepakowy, sojowy
<b>Kwas foliowy</b>	Salata, szpinak, brokuły, kapusta, kalafior, brukselka, szparagi, buraki, pomidory, ziarna i orzechy, cytrusy, jaja



## Racjonalne żywienie dzieci i młodzieży

Warunkiem prawidłowego rozwoju psychofizycznego dzieci i młodzieży jest odpowiedni sposób żywienia.

Dzieci w wieku szkolnym należą do grupy osób najbardziej narażonych na skutki nieprawidłowego żywienia. Zarówno nadmiar, jak i niedobór energii oraz składników odżywczych powodują zaburzenia procesów metabolicznych zachodzących w młodym organizmie. W tym okresie na kształtowanie nawyków żywieniowych wpływ wywierają – oprócz środowiska rodzinnego – rówieśnicy i mass media, które promują m.in. żywność typu fast food, słodkie, gazowane napoje oraz słodczyce.

Młodzież przy wyborze produktów spożywczych najczęściej kieruje się atrakcyjnością opakowania lub modą panującą wśród kolegów i koleżanek, a nie wartością odżywczą. Do najczęściej wymienianych błędów żywieniowych należą:

- nieregularność spożywanych posiłków, pomijanie śniadań
- wysokie spożycie słodkich napojów oraz słodkich i słonych przekąsek
- małe spożycie warzyw, owoców, mleka i produktów mlecznych oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych
- zwiększające się spożycie żywności wysoko przetworzonej typu fast food
- niewystarczające spożycie ryb

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

### ZASADY:

1. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij co najmniej 3–4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.



## Dieta łatwostrawna

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

Najważniejsze w diecie łatwo strawnej 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
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, makaron nitki	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze kasza gryczana, pęczak, makarony razowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	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
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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, schab pieczony, gotowany potrawy gotowane, pulpety, potrawki	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka) tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki potrawy panierowane, smażone, pieczone w głębokim tłuszczu
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na twardo, miękko, w koszulkach, jajecznica i omelet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, lniany, oliwa	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki	warzywa kapustne, kalafior, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, fasolka szparagowa, groszek zielony, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone



<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, melon, kiwi, jabłka, mango - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona - bez pestek jako przecierane w formie przecieru lub soku	wiśnie, śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	tofu naturalne jeśli jest dobrze tolerowane	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	dżemy bez pestek, przecieri, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budyń i kisiel (do 5g cukru/250ml użytej wody), miód, czerstwe niskosłodzone ciasto drożdżowe, herbatniki, biszkopty	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatolowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe
<b>NAPOJE</b>	woda niegazowana, herbata, kawa zbożowa, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, przetarte owocowe, rosół jarski, chudy rosół drobiowy, jarzynowa, ziemniaczana, kleiki, krupnik  zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem  łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	kapuśniak, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, posiłki typu fastfood



## Dieta bogatobiałkowa

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

Dieta bogatobiałkowa jest zmodyfikowaną dietą łatwo strawną o zwiększonej ilości białka: 1,5-2,0 g białka / kg należnej masy ciała, 2,0-3,0 g białka / kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała.

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, /Protifar/ Protefast, które można pić jako koktajle lub dodawać do potraw.

### **Techniki kulinarne:**

#### **Zalecane:**

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb pszenny, żytni, mieszany, bułki, biszkopt, pieczywo jasne, graham pszenny, półcukiernicze drożdżowe, herbatniki kasza manna, jęczmienna, krakowska, jaglana, ryż, lane ciasto, makaron nitki, płatki owsiane błyskawiczne	chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie kasza gryczana, pęczak, grube makarony
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, serek ziarnisty, mleko 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIEŚO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chuda wieprzowina, chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, flądra, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa gotowana, polędwica z drobiu, schab pieczony, schab gotowany potrawy gotowane, pulpety, potrawki, galaretki	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki



	mięsne, rybne, drobiowe	kotlety panierowane
<b>JAJA</b>	ścięte białko jaja, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznica, omlety, jaja sadzone
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, śmietana 18% tłuszczu, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, szparagi, pomidor bez skórki, sałata, brokuł warzywa z wody z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby warzywa w postaci grubo startych surówek, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki kiwi, melon, mango, jabłka- pieczone lub gotowane, owoce jagodowe – bez pestek jako przecierane	wiśnie, winogron, śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, arbuz owoce niedojrzałe, marynowane, suszone orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	tofu naturalne jeśli jest dobrze tolerowane	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	w ograniczonych ilościach: przeciery, musy, kompoty, soki, budyń i kisiel (do 5 g cukru/250ml użytej wody), galaretki mleczne, owocowe, z jogurtu, serka homogenizowanego, bezy, miód, dżemy bez pestek	chałwa, ciasta deserowe, lody, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, słodycze z orzechami i tłuszczem
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, sól, pieprz majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przypraw
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, słaba kawa, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, jogurt pitny, kefir, napoje warzywne i owocowe z mlekiem, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, wody smakowe z dodatkiem curku, napoje alkoholowe, płynna czekolada, kakao, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	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	kapuśniak, kalafiorowa, pieczarkowa, 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, makaron z mięsem	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku



## Dieta w przewlekłej niewydolności nerek

W PNN dieta ma znaczenie w utrzymaniu równowagi metabolicznej organizmu.

Główne zalecenia w PNN skupiają się na ograniczeniu w diecie białka, sodu i fosforu. Jednak w zależności od stadium choroby ograniczenia mogą być bardziej restrykcyjne, zwłaszcza w zakresie ograniczenia białka. W późniejszych stadiach choroby, kontroli podlega także zawartość płynów oraz potasu.

### **Białko**

- Podaż białka zmienia się w zależności od stadium choroby, powinno się ją indywidualnie ustalić. Białko ulega ograniczeniu, należy jednak zapewnić taką ilość tego składnika w diecie, aby nie doprowadzić do niedożywienia białkowego organizmu!
- Zaleca się zwykle 40-50g białka/ dobę/ osobę (0,6-0,7g białka /kg należnej masy ciała)
- 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.

### **Węglowodany**

- Głównym źródłem energii są węglowodany. Powinny stanowić 50-60% zapotrzebowanie energetycznego.
- Warto wybierać pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż, makarony razowe, warzywa.

### **Tłuszcze**

- Tłuszcze nie podlegają ograniczeniu.
- Zalecane są przede wszystkim tłuszcze, takie jak: olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryna, ograniczona ilość masła.
- Nie zaleca się smalcu, słoniny, boczku.

### **Fosfor**

- W PNN dochodzi do upośledzenia wydalania fosforu z organizmu, dlatego zalecane jest ograniczenie produktów bogatych w fosfor.
- Są to głównie: sery żółte, topione, pleśniowe, podroby, ryby wędzone, przetwory mięsne i rybne w puszkach, chleb razowy, płatki owsiane, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy włoskie, miądy, słonecznik, napoje gazowane, kakao, czekolada,
- Nie powinno się natomiast wykluczać z diety mleka, twarogu, jogurtu, kefiru.

### **Sód**

- W PNN dochodzi do upośledzenia wydalania sodu z organizmu.
- Aby ograniczyć ilość sodu w diecie, zaleca się nie dodawać soli do przygotowanych potraw oraz ograniczenie spożycia takich produktów, jak: konserwy, ryby słonowodne, marynaty, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki, zupki instant, kostki rosółowe oraz słone przekąski.
- W przypadku stosowania leków moczopędnych, ograniczenie sodu z diety nie jest tak restrykcyjne.

### **Potas**

- W pierwszym stadium PNN, zwykle nie jest wymagane ograniczenie potasu z diety.
- Jego ograniczenie następuje dopiero w późniejszej fazie choroby, przy podwyższonym poziomie potasu we krwi.
- Ograniczyć powinno się takie produkty jak: suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), czekolada, kakao, orzechy, suszone, suszone owoce (banany, daktyle, śliwki, figi), grzyby, ziemniaki, marchew, pomidory (sosy, keczup, koncentrat pomidorowy), warzywa liściaste, banany.
- Gotowanie jarzyn w bardzo istotny sposób może obniżyć w nich zawartość potasu!



**Prosty sposób na obniżenie zawartości potasu w jarzynach:**

1. jarzyny należy drobno posiekać
2. zalać rozdrobnione jarzyny gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn
3. wymoczyć jarzyny przez 30 min
4. odlać wodę, w której moczyły się jarzyny, a następnie wypłukać je pod bieżącą wodą
5. czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie
6. zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min
7. odlać wodę i ponownie zagotować

Tabela poniżej przedstawia produkty, których należy unikać z uwagi na większą zawartość fosforu/ sodu/ potasu.

FOSFOR	SÓD	POTAS
Otręby pszenne, kasza gryczana, płatki owsiane,  mleko w proszku, mleko zagęszczone, sezam, nasiona słonecznika, pistacje, migdały, soja, fasola, ciecierzycza, ser topiony, żółty, żółtko, konserwy rybne, kakao, kiełbasa sucha, wątróbka	Sól kuchenna, chleb (bagietki),  mleko w proszku odtłuszczone, sery: topione, camembert, feta, żółty  śledź solony, łosoś wędzony, wędliny, konserwy mięsne, pasztety, kabanosy, salami, musli, płatki zbożowe, płatki kukurydziane, kiszonki	Warzywa strączkowe, soja, orzechy, nasiona, pestki, owoce suszone, mleko w proszku, czekolada, ziemniaki, awokado, pomidor, otręby, kasza gryczana

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pieczywo pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe, czerstwe skrobia pszenna, ziemniaczana, ryż biały	pieczywo zwykłe, solone kasza gryczana, otręby pszenne, kasza gryczana, płatki owsiane,
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu  ryby gotowane: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, makrela, mintaj, potrawy gotowane, budynie, potrawki	wszystkie w większych ilościach, tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, dziczyzna, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), ryby: łosoś, halibut, węgorz, sum, karp, ryby wędzone,  tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki potrawy smażone, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone
<b>JAJA</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> jaja, omlety na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>ZIEMNIAKI</b>	gotowane	smażone, placki ziemniaczane, pyzy



<b>WARZYWA</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, zielona sałata, cykoria, pomidor bez skórki, fasolka szparagowa, grosek 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, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby  warzywa marynowane, solone, konserwowe, kiszzone, smażone, sałatki z majonezem, musztardą
<b>OWOCE</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> dojrzałe, soczyste, surowe, gotowane: owoce jagodowe, morele, brzoskwinie, banany, cytrusowe, jabłka, wiśnie, śliwki, kiwi, melon, winogrona bez pestek	owoce marynowane, niedojrzałe, suszone daktyle, gruszkki, czereśnie, kawon, agrest,  orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, budynie, ciastka ze skrobi ziemniaczanej i pszennej	tłuste kremy i ciasta, chałwa, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	sól, ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynka”
<b>NAPOJE</b>	<u>w kontrolowanej ilości:</u> woda niegazowana, słaba herbata z cytryną, mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt i mleko 2% tłuszczu, napoje i soki warzywno- owocowe	napoje alkoholowe, płynna czekolada, kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	zupy: krupnik, jarzynowa, warzywna z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe  łagodne sosy, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną  koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	potrawy gotowane, duszone, budynie z mięsa, kasz, warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	potrawy smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku



## Żywnienie w ostrej niewydolności nerek

Zalecana jest dieta o charakterze łatwo strawnym.

Największy nacisk kładzie się na wybór produktów nisko-przetworzonych, czyli z małą zawartością soli i konserwantów.

### **Dieta łatwostrawna**

Najważniejsze 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
- pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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

### **Białko**

- Podaż białka zmienia się w zależności od stadium choroby, powinno się ją indywidualnie ustalić.
- Białko ulega ograniczeniu, należy jednak zapewnić taką ilość tego składnika w diecie, aby nie doprowadzić do niedożywienia białkowego organizmu!
- Zaleca się zwykle 40-50g białka/ dobę/ osobę (0,6-0,7g białka /kg należnej masy ciała)
- 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.

### **Sód**

- W ONN dochodzi do upośledzenia wydalania sodu z organizmu.
- Aby ograniczyć ilość sodu w diecie, zaleca się nie dodawać soli do przygotowanych potraw oraz ograniczenie spożycia takich produktów, jak: konserwy, ryby słonowodne, marynaty, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki, zupki instant, kostki rosółowe oraz słone przekąski.



### **Węglowodany**

- Głównym źródłem energii są węglowodany. Powinny stanowić 50-60% zapotrzebowanie energetycznego.
- Warto wybierać pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż, makarony razowe, warzywa.

### **Tłuszcze**

- Tłuszcze nie podlegają ograniczeniu.
- Zalecane są przede wszystkim tłuszcze, takie jak: olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryna, ograniczona ilość masła.
- Nie zaleca się smalcu, słoniny, boczku.

### **Fosfor**

- W ONN dochodzi do upośledzenia wydalania fosforu z organizmu, dlatego zalecane jest ograniczenie produktów bogatych w fosfor.
- Są to głównie: sery żółte, topione, pleśniowe, podroby, ryby wędzone, przetwory mięsne i rybne w puszkach, chleb razowy, płatki owsiane, suche nasiona roślin strączkowych, orzechy włoskie, migdały, słonecznik, napoje gazowane, kakao, czekolada,
- Nie powinno się natomiast wykluczać z diety mleka, twarogu, jogurtu, kefiru.

### **Potas**

- Jego ograniczenie następuje dopiero w późniejszej fazie choroby, przy podwyższonym poziomie potasu.
- Ograniczyć powinno się takie produkty jak: suche nasiona roślin strączkowych, kasza (szczególnie gryczana), czekolada, kakao, orzechy, suszone, suszone owoce (banany, daktyle, śliwki, figi), grzyby, ziemniaki, marchew, pomidory (sosy, keczup, koncentrat pomidorowy), warzywa liściaste, banany.
- Gotowanie jarzyn w bardzo istotny sposób może obniżyć w nich zawartość potasu!

### **Prosty sposób na obniżenie zawartości potasu w jarzynach:**

1. jarzyny należy drobno posiekać
2. zalać rozdrobnione jarzyny gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn
3. wymoczyć jarzyny przez 30 min
4. odlać wodę, w której moczyły się jarzyny, a następnie wypłukać je pod bieżącą wodą
5. czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie
6. zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min
7. odlać wodę i ponownie zagotować

### **Płyny**

Zaleca się spożywać płyny w ilości oddawanego moczu + 500 ml (straty wody zawartej w kale, wydalanej w wydychanym powietrzu, traconej przez skórę).

Tabela poniżej przedstawia produkty, których należy unikać z uwagi na większą zawartość fosforu/ sodu/ potasu.



FOSFOR	SÓD	POTAS
Otręby pszenne, kasza gryczana, płatki owsiane, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sezam, nasiona słonecznika, pistacje, migdały, soja, fasola, ciecierzycza, ser topiony, żółty, żółtko, konserwy rybne, kakao, kiełbasa sucha, wątróbka	Sól kuchenna, chleb (bagietki), mleko w proszku odtłuszczone, sery: topione, camembert, feta, żółty śledź solony, łosoś wędzony, wędliny, konserwy mięsne, pasztety, kabanosy, salami, musli, płatki zbożowe, płatki kukurydziane, kiszonki	Warzywa strączkowe, soja, orzechy, nasiona, pestki, owoce suszone, mleko w proszku, czekolada, ziemniaki, awokado, pomidor, otręby, kasza gryczana

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	OGRANICZ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pieczywo pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe, czerstwe skrobia pszenna, ziemniaczana	kasze, ryż, lane ciasto, makaron nitki	pieczywo zwykłe, solone
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	-	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	-	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, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), ryby: łosoś, halibut, węgorz, sum, karp, ryby wędzone, tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki  potrawy smażone, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone
<b>JAJA</b>	-	jaja gotowane na miękko, jajecznica, omlet przygotowany na parze, żółtko do zaprawiania zup	jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	miękkie margaryny roślinne, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>ZIEMNIAKI</b>	gotowane	puree, pieczone	smażone, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	-	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, agrest, orzechy



<b>WARZYWA</b>	-	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, zielona sałata, cykorja, pomidor bez skórki, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobione lub przetarte, puree z masłem, drobno starte surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby  warzywa marynowane, solone, konserwowe, kiszone, smażone, sałatki z majonezem, musztardą,
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzyca
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	dżemy 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
<b>PRZYPRAWY</b>	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, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosołowe, przyprawy typu <i>instant</i>
<b>NAPOJE</b>	-	w dozwolonej ilości: herbata z cytryną, mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt i mleko 2% tłuszczu, napoje i soki warzywno- owocowe, woda niegazowana	napoje alkoholowe, płynna czekolada, kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	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	rosoły, kapuśniak kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa  zupy i sosy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięśnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, mąką pszenną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	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, potrawy pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety	potrawy smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku



## Żywnienie w okresie hemodializy

Kontrola przewlekłej choroby nerek polega na stosowaniu skutecznej dializy, właściwej diety oraz uzupełniającym leczeniu farmakologicznym.

### Dieta dla osoby hemodializowanej to dieta:

- **Niskosodowa**
- **Niskopotasowa**
- **Niskofosforanowa**
- **Bogatobiałkowa**

W chorobie nerek, gdy konieczne jest leczenie nerkozastępcze, należy przestrzegać także diety **z ograniczeniem podaży płynów.**

### Białko

- Jest ważnym materiałem budulcowym. Ilość spożywanego białka powinna wynosić około 1-1,4g/kg masy ciała na dobę.
- W większości powinno być to białko pełnowartościowe, pochodzenia zwierzęcego zawarte w mleku i przetworach mlecznych, mięsie, wędlinach, drobiu, rybach, jajkach.
- 50% białka powinno stanowić białko pełnowartościowe.

### Tłuszcze

- Bardzo często u pacjentów dializowanych mogą występować zaburzenia gospodarki lipidowej.
- Z tego względu do spożycia dozwolone są przede wszystkim tłuszcze, takie jak: olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, margaryna, ograniczona ilość masła.

### Węglowodany

- Głównym źródłem energii są węglowodany. Powinny stanowić 50-60% zapotrzebowanie energetycznego.
- Warto wybierać pieczywo pełnoziarniste, kasze, ryż, makarony razowe, warzywa.

### Błonnik pokarmowy

- Optymalna ilość błonnika to 20-30g/dzień. Taka ilość powinna zapobiegać zaparciom.
- Źródłem błonnika są: produkty zbożowe (m.in. płatki, otręby, pieczywo razowe i pełnoziarniste), warzywa (m.in. brokuły, ziemniaki), owoce.

### Fosfor

- W związku z pogarszającą funkcją nerek, upośledzeniu ulega wydalanie fosforu, który kumuluje się we krwi, powodując powstawanie w tkankach złogów złożonych z wapnia i fosforu. Należy więc ograniczać spożycie tego pierwiastka.

NIEDOZWOLONE ŹRÓDŁA FOSFORU: podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane

DOZWOLONE ŹRÓDŁA FOSFORU: mleko i jego przetwory: jogurt, kefir, twaróg

### Sód

- Zawartość sodu powinna być dobierana indywidualnie w zależności od pojawienia się obrzęków i nadciśnienia tętniczego, a w przypadku ich występowania zaleca się ograniczenie podaży do 2 - 3g/dobę.
- Aby ograniczyć ilość sodu w diecie, zaleca się nie dodawać soli do przygotowanych potraw oraz ograniczenie spożycia takich produktów, jak: **konserwy, ryby słonowodne oraz przekąski.**

### Potas

- W momencie podwyższonego poziomu potasu we krwi, należy stosować metodę podwójnego gotowania warzyw bez dodatku soli.



**Prosty sposób na obniżenie zawartości potasu w jarzynach:**

1. jarzyny należy drobno posiekać
2. zalać rozdrobnione jarzyny gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn
3. wymoczyć jarzyny przez 30 min
4. odlać wodę, w której moczyły się jarzyny, a następnie wypłukać je pod bieżącą wodą
5. czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie
6. zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min
7. odlać wodę i ponownie zagotować

Tabela poniżej przedstawia produkty, których należy unikać z uwagi na większą zawartość fosforu/ sodu/ potasu.

FOSFOR	SÓD	POTAS
Otręby pszenne, kasza gryczana, płatki owsiane,  mleko w proszku, mleko zagęszczone, sezam, nasiona słonecznika, pistacje, migdały, soja, fasola, ciecierzycza, ser topiony, żółty, żółtko, konserwy rybne, kakao, kielbasa sucha, wątróbka	Sól kuchenna, chleb (bagietki),  mleko w proszku odtłuszczone, sery: topione, camembert, feta, żółty  śledź solony, łosoś wędzony, wędliny, konserwy mięsne, pasztety, kabanosy, salami, musli, płatki zbożowe, płatki kukurydziane, kiszonki	Warzywa strączkowe, soja, orzechy, nasiona, pestki, owoce suszone, mleko w proszku, czekolada, ziemniaki, awokado, pomidor otręby, kasza gryczana

**Płyny**

- Dzienna podaż płynów musi być ściśle kontrolowana i powinna uwzględniać zarówno napoje, jak i płynne produkty i potrawy.

**Ok 1000ml/ dobę + objętość równa diurezie w dniu poprzednim**

**Wskazówki:**

1. Należy bezwzględnie przestrzegać zaleceń dotyczących zawartości soli w diecie.
2. Pić małymi łykami.
3. Płyny powinny być równo dzielone w ciągu dnia.
4. Aby nie przekroczyć dziennego limitu płynów, między posiłkami można płukać jamę ustną wodą, bez połykania.
5. Herbata z mięty i dodatek kostki lodu lepiej gaszą pragnienie.
6. Unikać słodkich napojów, które wzmagają pragnienie.



## **Dieta o zmienionej konsystencji – kleikowa**

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.

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 – papkowata

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.

Konsystencja potraw powinna być indywidualnie dostosowana do możliwości gryzienia i połykania. Może mieć postać zupy rzadkiej, zupy gęstej, zupy krem czy papki, puree jak dla dzieci. Dania można zagęszczać domowymi metodami np. kaszą manną, kaszkami dla dzieci, mąką ziemniaczaną czy pszenną lub specjalnymi preparatami medycznymi, które w swoim składzie mają np.: maltodekstrynę, gumę ksantanową (np. Recomed zagęszczacz), gumę guar (np. Nutilis Clear).

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	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb pszenny, bułki, biszkopt, sucharki, pieczywo jasne, rozmoczone w herbacie, mleku, pieczywo półciukiernicze  kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż biały, lane ciasto, rozmoczone grzanki, makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, płatki zbożowe namoczone	chleb żytni świeży, chleb razowy, graham, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi  kasza gryczana, pęczak, grube makarony
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, pasty z sera twarogowego	ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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, potrawki, pasty mięsne, z chudych ryb do pieczywa	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), parówki cielęce, ryby wędzone  smażone, pieczone, panierowane, nierozdrobnione



<b>JAJA</b>	jaja gotowane, jajecznica przygotowana na parze, piana z białek, pasty jajeczne	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, lniany, oliwa	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, brokuł, pomidory bez skórki  warzywa gotowane rozdrobnione, puree lub przetarte, z zawiesinami, oprószane mąką budynie z warzyw, surowe soki warzywne	warzywa kapustne, groszek zielony, szpinak, rabarbar, kalafior sałata, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby  sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone, grubo starte surówki, warzywa w całości
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek, przecierane morele, brzoskwinie, banany, cytrusy, jabłka- pieczone lub gotowane, owoce jagodowe przecierane	wiśnie, winogrona, śliwki, gruszki, owoce w całości, marynowane, niedojrzałe, suszone  orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, budynie, kisiele	nieprzetarte kompoty, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, czekolada
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, sól, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, pieprz, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynka”
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa chudym z mlekiem, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	napoje alkoholowe, woda gazowana, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, owocowe, rosół jarski, chudy rosół z cielęciny, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik  zupy przetarte, zmiksowane, na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem, śmietaną, żółtkiem, zupy czyste łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	kapuśniak, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, potrawki, pulpety, budynie z mięsa, drobnych kasz, makaronu, mięsa, risotto, rozklejane kasze, kluski biszkoptowe, makaron nitki z mięsem, pierogi leniwe	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, kluski i placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, tarta, leczko, knedle



## Dieta w przewlekłym zapaleniu trzustki

Przewlekłe zapalenie trzustki (PZT) jest długotrwałym procesem zapalnym mięszu trzustki. Zaburzona zostaje czynność wewnątrz- i zewnątrz wydzielnicza tego narządu. Celem diety jest zmniejszenie aktywności wydzielniczej trzustki, a także usprawnienie trawienia i wchłaniania.

**W pierwszej kolejności należy zaprzestać spożywania alkoholu oraz palenia tytoniu.**

Zalecana jest dieta o charakterze lekko strawnym z ograniczeniem tłuszczu. Najważniejsze jest całkowite wykluczenie: **smalcu, słoniny, boczku, loju oraz produktów i potraw ciężko strawnych, wzdymających i ostro przyprawionych.**

Upośledzona praca trzustki i tym samym produkcja enzymów trzustkowych (odpowiedzialnych za trawienie tłuszczu) warunkuje ograniczenie spożycia tłuszczu wraz z dietą. Zalecana dieta 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 niewidoczny (zawarty w takich produktach jak mięso, wędliny, ryby, mleko, orzechy). Bardziej wartościowy i lepiej strawny jest tłuszcz pochodzenia roślinnego: oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy, orzechy, awokado. Wykluczyć należy: boczek, słonina, masło, łój oraz słone przekąski (orzeszki, chipsy), wyroby cukiernicze (pączki, bułeczki maślane, faworki), żywność typu fast food (pizza, hot-dogi, kebab). W przypadku złej tolerancji tłuszczu, występowania biegunek tłuszczowych należy zmniejszyć jeszcze bardziej spożycie tłuszczu, skonsultować z lekarzem suplementację enzymów trzustkowych.

W PZT warto zwiększyć spożycie białka (1,0-1,5g białka / kg masy ciała – dieta bogato białkowa). Źródła białka zwierzęcego to: chude mięso (kurczak, indyk, królik, ryby: dorsz, pstrąg, mintaj), chudy twaróg, jaja.

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.

Gdy dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego nie są uporczywe można spróbować zwiększyć podaż błonnika pokarmowego wprowadzając do diety np. chleb orkiszowy/ graham, ryż basami, czy niewielką ilość surowych warzyw i owoców.

W przypadku zaburzeń metabolizmu węglowodanów (cukrzyca) dieta powinna zawierać produkty z niskim IG, podaż węglowodanów można zmniejszyć do 45% energii.

Należy unikać pikantnych przypraw i posiłków (ocet, pieprz, chili, ostra papryka, musztarda, chrzan). Do przygotowywania posiłków należy wybierać produkty świeże i o dobrej jakości.

W ciągu dnia należy spożywać 4-6 posiłków o niewielkiej objętości i umiarkowanej temperaturze.

### **Techniki kulinarne:**

#### **Zalecane:**

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku
- ✓ 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

W przypadku osób niedożywionych zalecane jest zwiększenie kaloryczności diety. Do posiłków można dodawać: drobne kasze, mąkę, ryż biały, mleko w proszku, mleczko kokosowe lub gotowe wysokoenergetyczne preparaty (ONS-doustne suplementy pokarmowe). W tej kwestii warto skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.



Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w przewlekłym zapaleniu trzustki.

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pieczywo jasne czerstwe, chleb pszenny, bułki, biszkopt, sucharki  kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż biały,  lane ciasto, makaron jasny	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe, z dodatkiem słonecznika i soli, pieczywo cukiernicze, półcukiernicze,  kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, groszek ptysiowy, ciasto francuskie
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy twaróg, chude mleko, chudy jogurt naturalny i kefir 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serek homogenizowany	półtłusty twaróg, tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, jogurt grecki, śmietanka, mleczko do kawy mleko powyżej 2% tłuszczu,
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chudy schab chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu  potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: halibut, łosoś, śledź, węgorz, sum, karp, makrela, sardynki, szprotki, ryby wędzone, sushi tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki, tatar potrawy smażone, panierowane
<b>JAJA</b>	białko jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, jajecznica i omlet przygotowany na parze, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	w ograniczonych ilościach : dodawane na surowo: olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, oliwa, miękkie margaryny roślinne	masło, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte  na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki ziemniaki gotowane, puree, kluski ziemniaczane	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szpinak, rabarbar, szczaw, kalafior, szczypior, fasolka szparagowa, groszek zielony rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby  sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone  frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki pieczone
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, kiwi, melon, jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe – bez pestek jako przecierane	gruszki, winogrona, wiśnie, śliwki, czereśnie, arbuzy, figi, agrest  owoce marynowane, niedojrzałe, suszone  orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	tofu naturalne jeśli jest dobrze tolerowane	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy
<b>SŁODYCZE, DESERY PRZEKAŚKI</b>	dżemy bez pestek, marmolada, przeciery, musy, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie na chudym mleku, kisiele (do 5 g cukru/250 ml użytej wody), miód	chałwa, tłuste ciasta, faworki, pączki, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem  krakersy, chipsy, prażynki, paluszki, orzeszki słone



<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, sól, majeranek, bazylika, melisa, wanilia, cynamon	ocet, pieprz, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, mleko powyżej 2% tłuszczu, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	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	kapuśniak, kalafiorowa, pieczarkowa, słaby żurek, 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, placki ziemniaczane, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku



## Dieta w chorobach dróg żółciowych (kamicy żółciowa, zapalenie pęcherzyka żółciowego)

W chorobach dróg żółciowych zastosowanie znajduje dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu oraz błonnika pokarmowego. Odpowiedni sposób żywienia stanowi wsparcie leczenia farmakologicznego. Dobór właściwych posiłków zmniejsza aktywność wydzielniczą chorych narządów, a także usprawniają trawienie i wchłanianie.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu cechuje się ograniczeniem produktów i potraw obfitujących w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, które stymulują skurcze pęcherzyka żółciowego. W diecie tłuszcz ogranicza się do 50g/dzień. Należy pamiętać, że jest to zarówno tłuszcz widoczny (dodany do potrawy np. masło) oraz niewidoczny (zawarty w takich produktach jak mięso, wędliny, ryby, mleko, żółtko jaja, orzechy).

Najważniejsze w diecie jest całkowite wykluczenie: **smalcu, słoniny, boczku, loju 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.

Zaleca się ograniczenie produktów zawierających kwas szczawiowy jak: szczaw, szpinak, rabarbar, oraz ograniczenie spożycia cukrów prostych (cukier, miód, dżemy, słodczyce).

W ciągu dnia należy spożywać 5 posiłków o niewielkiej objętości i umiarkowanej temperaturze, w spokojnej atmosferze.

### Techniki kulinarne:

#### Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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

W okresie bezobjawowym należy rozszerzać stopniowo dietę, do zasad prawidłowego żywienia.

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w chorobach dróg żółciowych.

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne czerstwe, bułka kajzera, wrocławska, pieczywo półcukiernicze, chleb pszenny, bułki, biszkopt na białkach, sucharki  kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe, z dodatkiem słonecznika i soli, biszkopty na całych jajach  kasza gryczana, pęczak, grube makarony, groszek ptysiowy na całych jajach, ciasto francuskie
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	chudy twaróg, chude mleko, chudy jogurt naturalny i kefir 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serek homogenizowany chudy	półtłusty twaróg, tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, jogurt grecki, śmietanka, mleczko do kawy, mleko powyżej 2% tłuszczu



<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chudy schab chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj, sola, dorsz chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: halibut, łosoś, śledź, węgorz, sum, karp, makrela, sardynki, szprotki, ryby wędzone, sushi tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki
<b>JAJA</b>	tylko białko jaja – gotowane, ścięte, jajecznicą i omlet przygotowany z białek na parze	żółtka, jaja gotowane na twardo, tradycyjna jajecznicą, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	<u>w ograniczonych ilościach:</u> dodawane na surowo: olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, oliwa, miękkie margaryny roślinne	masło, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki ziemniaki gotowane	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szczaw, szpinak, kalafior, szczypior, fasolka szparagowa, groszek zielony rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby gotowane z zasmażkami sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone frytki, ziemniak pieczone, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, kiwi, melon, mango, jabłka - pieczone lub gotowane, owoce jagodowe – bez pestek jako przecierane	gruszki, winogrona, wiśnie, śliwki, czereśnie, arbuzy, figi, agrest, rabarbar, owoce marynowane, niedojrzałe, kwaśne, suszone orzechy, nasiona
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	tofu naturalne jeśli jest dobrze tolerowane	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycą
<b>SŁODYCZE, DESERY  PRZEKĄSKI</b>	dżemy bez pestek, marmolada, przeciery, musy, kompoty, galaretki soki z dozwolonych owoców, budynie na chudym mleku, kisiele, miód	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem orzechy, słone, w czekoladzie, paluszki, prażynki, chipsy, krakersy
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, sól, pieprz, majeranek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, chilli, curry, musztarda, majonez, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynka”
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem do 1,5%tłuszczu, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, mleko powyżej 2%tłuszczu, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	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	kapuśniak, kalafiorowa, pieczarkowa, żurek, 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu niskojajecznego, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, kluski francuskie, pierogi, knedle, naleśniki, frytki, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku



## Dieta w refluksie żołądkowo- przełykowym

Refluks polega na cofaniu się treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Głównymi objawami są: zgada, uczucie odbijania, a nawet nudności. Najczęstszą przyczyną refluksu jest nieprawidłowa funkcja mięśnia - dolnego zwieracza przełyku.

Do wystąpienia choroby przyczyniają się m. in. niewłaściwa dieta (potrawy pikantne i ciężkostrawne), palenie tytoniu, nadmierna konsumpcja alkoholu czy nadmierna masa ciała.

W refluksie zalecana jest tak zwana dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Istotnym elementem terapii jest również reedukacja nadmiernej masy ciała oraz eliminacja produktów spożywczych które najbardziej nasilają dolegliwości.

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, produkty tłuste (ser pleśniowe, tłuste mięsa, pasztety), kawa naturalna, mocna herbata, napoje gazowane, alkoholowe, potrawy pikantne, słone, wędzone, marynowane.

Do diety warto wprowadzić produkty hamujące wydzielanie żołądkowe, jak: słabe roztwory cukru oraz tłuszcz łątwostrawny (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.

Ostatni posiłek należy spożywać 3-4 godziny przed snem. Wypicie szklanki wody lub mleka pozwala zmniejszyć objawy refluksu.

Nie zaleca się pić w trakcie i bezpośrednio po posiłku, ponieważ zwiększa to objętość treści w żołądku. Dobrym rozwiązaniem jest picie między posiłkami.

### **Techniki kulinarne:**

#### **Zalecane:**

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku w folii/ rękawie
- ✓ 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

### **Styl życia:**

- Bezpośrednio po posiłku zalecane jest, aby pozostać w pozycji pionowej (np. spacer), nie należy iść na drzemkę, aby treść pokarmowa nie cofała się. W przypadku odczuwania dolegliwości wieczorami, zalecane jest spanie w pozycji pół siedzącej z lekko uniesioną głową.
- Należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, szczególnie w przypadku osób z nadwagą i otyłością. Zalecana jest umiarkowana minimum 30 minutowa aktywność fizyczna w ciągu dnia (spacer, pływanie, jazda na rowerze).
- Nie należy ćwiczyć bezpośrednio po zjedzeniu posiłku, należy unikać dźwigania i schylania się.
- Warto nosić luźną bieliznę i ubrania, które nie będą uciskać w obszarze jamy brzusznej.
- Należy ograniczyć spożywanie alkoholu oraz palenie tytoniu.



Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w refluksie żołądkowo-przełykowym

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pieczywo jasne czerstwe półcukiernicze i drożdżowe, chleb pszenny, bułki, biszkopty, sucharki  kasza manna, kuskus, kukurydziana jęczmienna, krakowska, ryż biały, płatki naturalne owsiane, jęczmienne lane ciasto, delikatne makarony, makaron nitki mąka pszenna	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika i soli, pieczywo cukiernicze  kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy makaron pełnoziarnisty, groszek ptysiowy, naleśniki, ciasto francuskie
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko słodkie, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serwatka serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, mleczko skondensowane
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chudy schab chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj, szczupak, w umiarkowanych ilościach halibut, łosoś chude wędliny: polędwica, szynka wołowa gotowana, polędwica z drobiu  potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawy	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: śledź, węgorz, sum, makrela, sardynki, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki
<b>JAJA</b>	gotowane na miękko, na twardo, jajecznica i omelet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omelety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, lniany, oliwa miękkie margaryny roślinne, w umiarkowanych ilościach masło, masło klarowane	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), kwaśna śmietana
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szparagi, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką  warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, w postaci puree  zielona sałata, cykorja, pomidor bez skórki na surowo, te które są dobrze tolerowane  ziemniaki gotowane, pieczone	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, rabarbar, kalafior ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby pomidory i przetwory z pomidorów (keczup, koncentrat, przecier) sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone, pieczone, frytki, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, niekwaśne, soczyste, bez pestek i skórek, najlepiej gotowane: morele, brzoskwinie, banany, mango, jabłka owoce jagodowe – bez pestek jako przecierane  - w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych  orzechy, nasiona rozdrobnione jeśli są dobrze tolerowane	owoce cytrusowe, gruszki, wiśnie, czereśnie, porzeczki, arbuz, winogrona, figi, agrest  owoce surowe, niedojrzałe, marynowane, suszone  orzechy w całości, solone, prażone



<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	mąka sojowa, napoje sojowe, tofu, tempeh w umiarkowanych ilościach pasty z nasion roślin strączkowych, makarony z fasoli, grochu	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy przetwory typu: parówki sojowe, pasztety sojowe
<b>SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, kompoty, soki z dozwolonych owoców, budyń i kisiel mleczne, miód, mus z pieczonego jabłka, ciasto drożdżowe, biszkopty	chafwa, 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, galaretki chipsy, solone orzeszki, nachosy, krakersy, słone paluszki, prażynki
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, sól w ograniczonej ilości, pieprz bazylii, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, mięta, papryka słodka, estragon mięta, ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynka”, keczup
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, herbaty owocowe, ziołowe, woda niegazowana, mleko, napoje warzywne i owocowe z mlekiem, soki, zsiadłe mleko, jogurt	kwaśne przetwory mleczne, maślanka, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, woda i napoje gazowane, napoje alkoholowe, energetyczne, sok pomidorowy, z cytrusów, napar z mięty
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, przetarte rosół jarski, 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	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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone bez obsmażania, potrawki, pulpety, budynie z drobnych kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, makaron jasny z mięsem	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, kluski francuskie, pierogi, knedle, naleśniki, placki ziemniaczane, kotlety, kroiety, bigos, fasolka po bretońsku



## Dieta w chorobie wrzodowej

Choroba wrzodowa to dolegliwość przewlekła, z przemiennymi okresami objawowymi i bezobjawowymi. Wrzody czyli ubytki błony śluzowej mogą obejmować żołądek oraz dwunastnicę, dając uczucie dyskomfortu w nadbrzuszu, gneczenie w nadbrzuszu, ból uciskowy, głodowy ( w nocy czy nad ranem). Często pojawia się ból na czczo oraz obserwuje się spadek masy ciała.

Odpowiedni sposób żywienia wspiera leczenie farmakologiczne. Szczególnym modyfikacją diety ulega w czasie zaostrzenia objawów choroby.

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, produkty tłuste (ser pleśniowy, tłuste mięsa, paszety), kawa naturalna, mocna herbata, napoje gazowane, alkoholowe, potrawy pikantne, ostre, 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, zalecane jest dokładne przeżuwanie każdego kęsa. Ostatni posiłek należy spożywać 2-3 godziny przed snem.

### Techniki kulinarne:

#### Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku w folii/ rękawie
- ✓ 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

### Styl życia:

- unikanie stresu, który nasila objawy choroby wrzodowej, za pomocą technik relaksacji (np. ćwiczenia oddechowe)
- należy pamiętać o codziennej aktywności fizycznej, szczególnie w przypadku osób z nadwagą i otyłością. Zalecana jest umiarkowana minimum 30 minutowa aktywność fizyczna w ciągu dnia (spacer, pływanie, jazda na rowerze)
- należy ograniczyć spożywanie alkoholu oraz zrezygnować z palenia tytoniu

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w chorobie wrzodowej

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne (bułka wrocławska, kajzerka), czerstwe, półcukiernicze, drożdżowe, chleb pszenny, bułki, biszkopty, sucharki  kasza manna, kuskus, kukurydziana jęczmienna, krakowska, ryż biały, płatki naturalne owsiane, jęczmienne lane ciasto, delikatne makarony, makaron nitki mąka pszenna, ryżowa, ziemniaczana	graham pszenny, chleb świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pumpernikiel, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika i soli, pieczywo cukiernicze otręby, dosładzane płatki zbożowe, muesli kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy makaron pełnoziarnisty, groszek ptysiowy, naleśniki, ciasto francuskie



<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, mleko słodkie, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serwatka serki kanapkowe lekkie	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, mleczko skondensowane
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, chudy schab chude ryby: sola, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, flądra, mintaj, szczupak, w umiarkowanych ilościach halibut, łosoś chude wędliny: polędwica, szynka wołowa gotowana, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka), tłuste ryby: śledź, węgorz, sum, makrela, sardynki, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki
<b>JAJA</b>	gotowane na miękko, jajecznica i omelet przygotowany na parze	jaja na twardo, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omelety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, lniany, oliwa miękkie margaryny roślinne, w umiarkowanych ilościach masło, masło klarowane	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), kwaśna śmietana, olej palmowy, kokosowy
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szparagi, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, w postaci puree na surowo: surówka z marchewki, zielona sałata, cykorja, pomidor bez skórki, ogórek kiszony jeśli są dobrze tolerowane, ziemniaki gotowane, pieczone	warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, fasolka szparagowa, rabarbar, kalafior, ogórki, papryka, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone, pieczone, frytki, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, niekwaśne, soczyste, bez pestek i skórek, najlepiej gotowane: morele, brzoskwinie, banany, jabłka, mango, melon owoce jagodowe – bez pestek jako przecierane w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych	owoce cytrusowe, gruszki, wiśnie, czereśnie, porzeczki, arbuz, śliwki, winogrona, figi, agrest owoce surowe, niedojrzałe, marynowane, suszone orzechy, nasiona
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	napoje sojowe, tofu, jogurt sojowy	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy przetwory typu: parówki sojowe, pasztety sojowe, mąka sojowa, pasty z nasion roślin strączkowych
<b>SŁODYCZE, DESERY, PRZEKĄSKI</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, kompoty, soki z dozwolonych owoców, budyń i kisiel mleczne, miód, mus z pieczonego jabłka, ciasto drożdżowe, biszkopty	chałka, 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, galaretki chipsy, solone orzeszki, nachosy, krakersy, słone paluszki, prażynki
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, sól w ograniczonej ilości, pieprz, słodka papryka, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet winny, estragon mięta, ocet, chilli, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu „jarzynka”, keczup, musztarda, ocet, chrzan
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, herbaty owocowe, ziołowe, woda niegazowana, mleko, napoje warzywne i owocowe z mlekiem, soki, zsiadłe mleko, jogurt, napoje roślinne bez dodatku cukru	kwaśne przetwory mleczne, maślanka, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, woda i napoje gazowane, napoje alkoholowe, energetyczne, sok pomidorowy, z cytrusów



<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, przetarte rosół jarski, 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	rosoły 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone bez obsmażania, potrawki, pulpety, budynie z drobnych kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, makaron jasny z mięsem, naleśniki smażone na patelni beztłuszczowej	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, kluski francuskie, pierogi, knedle, naleśniki, placki ziemniaczane, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku

## Zalecenia w nadwadze i otyłości

- Spożywaj posiłki regularnie, unikaj podjadania i przejadania się, ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem.
- Jedz uważnie – posiłek jedz w spokojnej atmosferze, bez „rozpraszaczy” (telefon, telewizja, w biegu itd.), dokładnie przeżuвай każdy kęs – pozwoli to na uważniejsze jedzenie i odczuwanie sytości po posiłku.
- Podstawą jest **Talerz Zdrowego Żywienia** – ½ talerza powinny stanowić warzywa i owoce, ¼to produkty węglowodanowe (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, pełnoziarniste makarony) i pozostałą ¼ talerza – produkty dostarczające białko (chude mięso, ryby, nabiał, jaja, nasiona roślin strączkowych).

### Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



#### Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców  
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



#### Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



#### Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywnie fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



- Warzywa i owoce – staraj się spożywać około 400g warzyw w ciągu dnia w minimum 3 posiłkach. Najlepiej gdy są to warzywa surowe (do kanapek, surówki), do obiadu warzywa ugotowane al dente, bez zasmażek, w zimę warto stosować warzywa mrożone, a latem wybierać produkty sezonowe.
- Wystarczy jeśli zjesz jedną porcję owocu w ciągu dnia (około 150g), najlepiej gdy owoc zjesz po posiłku lub w połączeniu z produktem tłuszczowym (orzechy) lub białkowym (jogurt).
- Wybieraj produkty zbożowe pełnoziarniste, zawierają one więcej błonnika pokarmowego, który zmniejsza kaloryczność posiłku, szybciej nadaje uczucie sytości, zapobiega zaporciom, chorobom układu krążenia, niektórym nowotworom. Są to pieczywo razowe, graham, z ziarnami, grube kasze, ciemne makarony, płatki zbożowe naturalne, bez dodatków.
- Produkty białkowe pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, nabiał, jaja) wybieraj chude/ nisko tłuszczowe (mięso drobiowe, chude ryby: dorsz, mintaj, chudy i półtłusty twaróg, jogurty naturalne, mleko do 1,5% tłuszczu).



- Ogranicz spożycie soli (do 5g dziennie). Nie dosalaj potraw na talerzu, w czasie gotowania stosuj zioła i przyprawy, unikaj produktów z dużą zawartością soli (konserwy mięsne, rybne, ser żółty, topiony, chipsy, prażynki).
- Wyeliminuj produkty wysoko przetworzone. Są one bogate w cukry proste i tłuszcze nasycone, dostarczają pustych kalorii. Zaliczany do tej grupy np.: wyroby cukiernicze: ciasta ciasteczka, torty, pączki, bułki słodkie, bułki maślane, czekoladki, żelki, cukierki, słone orzeszki, chipsy, paluszki, prażynki, żywność typu fast food.
- Wypijaj minimum 2 l płynów w ciągu dnia, najlepiej aby była to woda mineralna. Napoje słodzone, soki zastąp herbatami, naparami ziół, wodą z cytryną i miętą. Najlepiej jest pić między posiłkami a małe ilości.
- Stosuj odpowiednie techniki kulinarne, tradycyjne smażenie zastąp gotowaniem, parowaniem, smażeniem beztłuszczowym, duszeniem.
- Zmień styl życia: zadbaj o odpowiednią ilość snu, najlepiej 8 godzin, zrezygnuj z nałogów (np. palenie tytoniu), jeśli potrzebujesz skorzystaj z wsparcia psychologa lub grup wsparcia, technik relaksacyjnych.
- Wyeliminuj alkohol w każdej postaci, 1 g alkoholu to 7 kcal (1 g białka lub węglowodanów to 4 kcal, 1 g tłuszczu to 9 kcal), napoje te są jeszcze bardziej kaloryczne jeżeli pijesz drinki z sokami, bądź napojami gazowanymi.
- Zadbaj o regularną aktywność fizyczną. Zaleca się min 30 min / dziennie, regularne ćwiczenia o niskiej lub średniej intensywności (spacer, jazda na rowerze, pływanie). Warto skonsultować się z specjalistami (fizjoterapeuta, rehabilitant), którzy dopasują i doradzą rodzaj i częstotliwość ćwiczeń. Warto również spontanicznie podejmować wysiłek fizyczny, np. poprzez: aktywne prace domowe, korzystanie ze schodów zamiast windy, przejście na nogach odległości jednego przystanku.
- Zadbaj o spokojny tryb życia – odpowiedniej jakości sen i zminimalizowanie stresu można osiągnąć za pomocą technik relaksacji (np. wyciszające ćwiczenia fizyczne, ćwiczenia oddechowe).

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w nadwadze i otyłości

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb razowy, graham pszenny, pszenno-żytni, pieczywo chrupkie pełnoziarniste, z otrębami, ziarnami  kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne, makaron pełnoziarnisty, musli bez cukru	pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo jasne, pszenne tostowe bułeczki maślane, bagietki  kasza manna, jęczmienna, krakowska, makaron pszenny, nitki, kluski, ciasto biszkoptowe, francuskie, groszek ptysiowy, płatki śniadaniowe kukurydziane
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarożek ziarnisty, chude mleko 0,5-1,5% (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	półtłusty twaróg, tłusty twaróg, ser żółty, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIEŚO, RYBY WĘDLINY</b>	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, duszone bez tłuszczu, grillowane, pulpety, budynie, potrawki 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, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka)  potrawy smażone, pieczone w tłuszczu
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na miękko, twardo, w koszulkach, jajecznica i omelet przygotowany na parze 2-3 razy w tygodniu	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety



<b>TŁUSZCZE</b>	w ograniczonych ilościach : masło, miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, lniany, słonecznikowy, oliwa	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
<b>WARZYWA</b>	świeże, mrożone marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, warzywa kapustne, szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielona sałata, cykoria, pomidor, ogórki, papryka cebula, czosnek, por, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa ziemniaki gotowane, pieczone	starte, surówki i warzywa gotowane, z majonezem, musztardą, śmietaną, żółtkami, cukrem, oprószane mąką z dodatkiem masła, smażone frytki, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	świeże, mrożone jagodowe, jabłka, czereśnie, wiśnie, cytrusy orzechy, nasiona w ograniczonych ilościach	winogrona, banany, owoce bardzo dojrzałe owoce marynowane, suszone, w syropach orzechy w czekoladzie
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	w umiarkowanych ilościach: groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza	
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	kompoty, galaretki, kisiele słodzone słodzikami, serek homogenizowany z dozwolonymi owocami, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno (z słodzikiem), sałatki owocowe, desery mleczne słodzone słodzikami, gorzka czekolada	desery słodzone cukrem, miodem, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, biszkopty z cukrem, ciasta kruche, ucierane, pączki, faworki, czekolada, marmolada, dżemy, musy owocowe, budynie, galaretki
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, gałka muszkatołowa, liść laurowy ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, curry, melisa, wanilia, cynamon	keczup, cukier, ocet, chili, musztarda, chrzan, ziele angielskie, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przyprawowe
<b>NAPOJE</b>	herbata czarna, zielona, owocowa bez cukru, kawa zbożowa, woda mineralna, chude mleko, kefir, jogurt, maślanki, napoje, soki warzywne i owocowe	napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, kawa z śmietanką, napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe z cukrem, mleko pełnotłuste
<b>ZUPY, SOSY</b>	zupy czyste (np.: barszcz czerwony, grzybowa, pomidorowa), chudy rosół, rosół jarski, zupy na łagodnych wywarach mięsnych zupy mleczne (na chudym mleku) 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem  warzywa faszerowane mięsem, potrawki, pulpety	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy, naleśniki, kluski ziemniaczane, biszkopty, francuskie, makaron z mięsem, pierogi



# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (zalecenie w cukrzycy, insulinooporności)

Celem diety jest:

- zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu
- unormowanie glikemii, poziomu HbA1C
- 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.

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) i Ładunku Glikemicznego (ŁG). 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 spada. W konsekwencji energia z pożywienia wystarcza na krótki okres. 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)

Ładunek glikemiczny (ŁG) uwzględnia ilość i jakość cukrów w danym produkcie.  $\text{ŁG} = (\text{IG} \times \text{ilość węglowodanów w gramach}) / 100$ . Dokładniej określa wpływ spożytego posiłku na reakcje organizmu. Interpretacja wyniku jest taka sama jak w IG, im wynik wyższy tym, szybszy wzrost glikemii w organizmie.

mały ŁG do 10  
średni ŁG 11-19  
wysoki ŁG powyżej 20

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
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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



<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>WYBIERAJ</b>	<b>UNIKAJ</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, ziaren kasza gryczana, pęczak, orkiszowa, ryż brązowy, grube makarony z mąki razowej, płatki owsiane, jęczmienne, mąki pełnoziarniste	pieczywo jasne na miodzie, z karmelem, bułki maślane, biszkopty z cukrem, cukiernicze, drożdżowe rogalce, bagietki, bułeczki, pumpernikiel drobne kasze, kasza jaglana, musli, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki kukurydziane, błyskawiczne, makaron nitki, kluski biszkoptowe, francuskie, groszek ptysiowy
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarożek ziarnisty, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, półtłusty twaróg, niepełnotłusty ser żółty	mleko i twaróg, ser żółty, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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	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, parówki potrawy duszone z obsmażaniem, smażone, pieczone w tłuszczu, panierowane
<b>JAJA</b>	2-3 razy w tygodniu jaja gotowane na miękko, twardo, jajecznica i omlet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa, masło w ograniczonych ilościach	masło, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana
<b>WARZYWA 500g</b>	zielona sałata, cykorja, pomidor, ogórki, papryka, rabarbar, szpinak, szparagi, grzyby, boćwina, brokuł, cukinia, kabaczek, kalafior, szczaw, cebula, czosnek, szczypior, rzodkiewka, kalarepa, fasolka szparagowa warzywa surowe, gotowane z wody ziemniaki w ograniczonych ilościach	Gotowane: marchew, dynia, buraki, kukurydza, starte, surówki i warzywa gotowane, z majonezem, musztardą, śmietaną, cukrem, oprószane mąką z dodatkiem masła, smażone ziemniaki puree, frytki
<b>OWOCE 200-300g</b>	cytrusy, zwłaszcza grejpfruty, owoce jagodowe, jabłka, kiwi, truskawki, maliny, agrest, brzoskwinie, morele, nektarynki, wiśnie	gruszki, śliwki, mango, melon, winogrona, banany, owoce marynowane, suszone, w syropach, z puszek, bardzo dojrzałe
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	w ograniczonych ilościach: groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycza	-
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	kompoty, galaretki, kisiele bez cukru lub słodzone słodzikami, serek homogenizowany z dozwolonymi owocami, sernik na zimno (z słodzikiem), gorzka czekolada (>70% kakao), galaretka bez cukru  orzechy włoskie, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika	desery słodzone cukrem, miodem, budynie, galaretki, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane, pączki, faworki, czekolada, marmolada, dżemy, miód
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek,	cukier, ocet, chili, musztarda, chrzan, ziele angielskie, gorczyca, majonez, keczup, kostki



	bazylija, melisa, wanilia, cynamon, koncentrat pomidorowy, gałka muszkatołowa, liść laurowy ocet winny, sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, curry	rosołowe, gotowe mieszanki przyprawowe
<b>NAPOJE</b>	herbata czarna, zielona, owocowa bez cukru, kawa zbożowa, woda mineralna, napoje, soki warzywne i owocowe, kefir, jogurt, maślanki, słaba, kawa naturalna	napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, kawa z śmietanką, napoje gazowane, napoje energetyczne, soki owocowe z cukrem
<b>ZUPY, SOSY</b>	czyste na wywarach warzywnych (np.: barszcz czerwony, grzybowa, pomidorowa, koperkowa, kalafiorowa), zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem, chudy rosół, rosół jarski zupy podprawiane jogurtem, kefirem sosy: pietruszkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, koperkowy, pomidorowy	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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem, warzywa faszerowane mięsem, potrawki, pulpety	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy, naleśniki, kluski ziemniaczane, biszkoptowe, francuskie, makaron z mięsem, knedle, pierogi, kopytka, kluski śląskie

## Indeks Glikemiczny IG

	<b>Niski IG (&lt;55)</b>	<b>Średni IG (55-70)</b>	<b>Wysoki IG (&gt;70)</b>
<b>Owoce</b>	Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, jabłka, truskawki, maliny, wiśnie, morele, poziomki, jagody, borówki	Kiwi, winogron, banan, czereśnie, arbuz, ananas, melon, papaja, figi, mango, gruszki	Suszone owoce, dżemy słodzone, soki owocowe, owoce w syropie/ z puszki
<b>Warzywa</b>	Sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, pomidory, papryka, rzodkiewka, szparagi, cebula, rzepa, grzyby, kalafior, brokuł, surowa marchewka, fasolka szparagowa, cukinia  Soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch, bób, soja	Ziemniaki gotowane, ziemniaki gotowane w mundurkach, bataty, buraki, dynia, kukurydza konserwowa, marchew gotowana	Ziemniaki pieczone, frytki, chipsy
<b>Pieczywo</b>	Chleb razowy, żytni, gryczany, jęczmienny, pumpernikiel	Pieczywo z białej mąki, tostowe, wyroby cukiernicze, chleb chrupki	Bagietki, rogaliki, bułki maślane, paluszki, krakersy
<b>Produkty zbożowe</b>	Makarony pełnoziarniste, makarony białe ugotowane al dente, ryż dziki, brązowy, biały paraboliczny, kasza jęczmienna, gryczana, komosa ryżowa, otręby	Ryż biały, basmati, kasza jaglana, płatki jęczmienne, Muesli, płatki owsiane, makarony z mąki oczyszczonej, makaron ryżowy, kukurydziany	Makarony rozgotowane, kluski, kopytka, knedle, kasza kuskus, płatki śniadaniowe (kukurydziane), ryż instant, kleik ryżowy, wafle ryżowe
<b>Inne</b>	Nabiał, mięso, orzechy	Miód	Cukier, piwo, napoje słodzone



## Dieta w nadciśnieniu tętniczym

Nadciśnienie tętnicze jest diagnozowane gdy wartości przekraczają powyżej 140/ 90 mmHg. Wartości te to średnia z co najmniej dwóch pomiarów w momencie niezależnym od stresu, leku, alkoholu itp.

Dieta stanowi wsparcie leczenia farmakologicznego. Modelami żywieniowymi w nadciśnieniu tętniczym są: dieta śródziemnomorska lub dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). Główne zalecenia to: eliminacja cukrów prostych, tłuszczu zwierzęcych, soli, wprowadzenie zbożowych produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców.

W diecie należy ograniczyć spożycie **nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT)** i zastąpić je **wielko 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 zwierzęcych, pod postacią: loju, smalcu, słoniny, masła, pełnotłustego jogurtu, twarogu, śmietany, serów żółtych, topionych, tłustego mięsa: gęsi, wieprzowiny, podrobów, kielbas, kabanosów, pasztetów itp..**

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 omega-6. W ciągu tygodnia ryby powinno się spożywać 2-3 razy, przynajmniej raz tłusta ryba morska: łosoś, tuńczyk, makrela, szprotki, sardynki, śledzie.

**Sól należy ograniczyć do 5g / dzień (<2g sodu).** Należy solić w ostatniej fazie gotowania i mniej niż dotychczas. Nie wolno solić potraw podanych na talerzu gotowych do spożycia. W kuchni zrezygnować należy z kostek rosółowych, a potrawy przyprawiać wyrazistymi ziołami jak: majeranek, lubczyk, estragon, bazylia czy koperek. Należy unikać spożywania konserw mięsnych, rybnych oraz warzyw konserwowych i kiszonych. Należy czytać etykiety i unikać produktów, które w swoim składzie zawierają: glutaminian sodu, benzoian sodu.

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, słodczyce, lizaki, cukierki itp..

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

Warzywa i owoce powinny być spożywane codziennie (łącznie około 500g), ponieważ są bogate w  $\beta$ -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, melony, jabłka, 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, kiełki zbóż.

### Techniki kulinarne:

#### Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku, opiekaczu

#### Niezalecane:

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

### Styl życia:

aktywności fizyczna – minimum 30 minut / dzień (spacer, pływanie, jazda na rowerze) pomaga obniżyć ciśnienie krwi, poprawia glikemię i stężenie cholesterolu

rezygnacja z nałogów (palenie tytoniu, konsumpcja alkoholu)



odpowiednia ilość i jakość snu ( optymalnie 7-8 godzin ciągłego snu)  
minimalizowanie stresu (np. ćwiczenia oddechowe)

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w nadciśnieniu tętniczym

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pełnoziarniste, graham, z dodatkiem słonecznika, soi, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, ziarnami ryż, kasza gryczana, pęczak, perłowa, krakowska, jaglana, pełnoziarniste makarony, naturalne płatki owsiane, żytnie, pszenne	pieczywo cukiernicze, rogaliki, bagietki, chałka, produkty z oczyszczonej mąki  kluski i ciasta francuskie, drobne kasze, musli słodzone, słodkie płatki śniadaniowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy: twaróg, serek homogenizowany, chude mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, pełnotłuste mleko, jogurty owocowe
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, młoda wołowina, królik ryby: pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj oraz łosoś, makrela, sardynki, szprotki chude wędliny: polędwica, szynka wołowa, polędwica z drobiu potrawy gotowane, pulpety, potrawki, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka) tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne potrawy smażone, panierowane, podawane z tłustymi sosami
<b>JAJA</b>	jaja w całości, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	same żółtka jaj, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa	masło, śmietana, smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy, kokosowy, majonez
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste, świeże, mrożone	warzywa gotowane oprószone mąką, zasmażką z bułki tartej sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone, warzywa konserwowe, kiszone frytki, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, świeże, mrożone, suszone – w umiarkowanych ilościach orzechy lasowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni	owoce marynowane, kandyzowane, w syropach orzechy solone, kokosowe
<b>ORZECHY</b>		
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy, produkty i przetwory (makaron, pasztet, fotu, tempeh, napoje)	-
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	gorzka czekolada, przeciery, musy, suflety, soki, ciastka zbożowe, z otrębami, dżemy niskosłodzone, kompoty, galaretki, kisiele, budynie na chudym mleku, domowe dietetyczne wypieki	chałka, tłuste ciasta, torty, batony, cukier, czekoladki, batoniki, lody, słodycze z dodatkiem żółtek



<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon, kurkuma, przyprawy korzenne sól, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, curry	ocet, chili, musztarda, majonez, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przyprawowe, sól w ograniczonej ilości
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa z mlekiem, woda mineralna, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, maślanki, naturalne jogurty pitne, słaba kawa, z mlekiem niskotłuszczowym	płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa z śmietanką, tłustym mlekiem, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkoholowe, jogurt i mleko pełnotłuste,
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne na chudym mleku, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, kalafiorowa itp.  zupy na łagodnych wywarach mięsno-warzywnych  łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	ciężkostrawne, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku  sosy: cebulowy, grzybowy, śmietanowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, smażenie beztłuszczowe potrawki, pulpety, makaron z mięsem, risotto	smażone, panierowane, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy, owoce w cieście



## Dieta w zaburzeniach lipidowych (min. hipercholesterolemii, miażdżycy)

Zaburzenia lipidowe (dyslipidemie) to odchylenia w profilu lipidowym, które są bezpośrednio związane z ryzykiem sercowo-naczyniowym.

Celem diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest obniżenie poziomu lipidów w surowicy krwi. Dieta ta wpisuje się w model diety śródziemnomorskiej czy diety opartej o niski indeks glikemiczny,

W diecie należy ograniczyć spożycie **nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT)** i zastąpić je **wielu 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 zwierzęcych, pod postacią: loju, smalcu, słoniny, oleju kokosowego, palmowego, masła, pełnotłustego jogurtu, twarogu, śmietany, serów żółtych, topionych, pleśniowych, tłustego mięsa: gęsi, wieprzowiny, podrobów, kielbas, kabanosów, pasztetów itp..**

Zalecane jest unikanie tłuszczu o konfiguracji „trans”, które występują w utwardzonym tłuszczu roślinny, ograniczyć należy więc: wyroby cukiernicze, słone przekąski, żywność typu fast food.

Zaleca się stosowanie tłuszczu roślinnych: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z zarodków pszennych, lniany, krokoszowy, awokado, wysokogatunkowe margaryny roślinne, z fitosterolami i stanolami roślinnymi.

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, makreła, 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, słodczyce, lizaki, cukierki itp..

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

Warzywa i owoce powinny być spożywane codziennie (warzywa 400g/dzień, owoce 200-300g/dzień), ponieważ są bogate w  $\beta$ -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, melony, jabłka, 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.

Mięso czerwone powinno ograniczyć się do 350-500g tygodniowo. Warto zastępować mięso i jego przetwory roślinnymi zastępnikami dostarczającymi białko, tj.: nasiona roślin strączkowych np. raz w tygodniu.

### Techniki kulinarne:

#### Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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



Styl życia:

zapobieganie i zwalczanie nadwagi i otyłości

odpowiedni poziom aktywności fizycznej, m.in. 30 minut / dziennie (marsz, marszobiegi, pływanie, jazda na rowerze)

rezygnacja z palenia tytoniu i spożycia alkoholu

rozważyć suplementację kwasów omega 3, wyciągu z ryżu czerwonego, berberyny – zawsze w konsultacji z lekarzem  
odpowiednia ilość snu oraz redukcja stresu (np. ćwiczenia oddechowe)

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w zaburzeniach lipidowych

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pełnoziarniste, graham, biszkopty na białkach, z dodatkiem słonecznika, soi, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, ziarnami  kasza gryczana, pęczak, perłowa, krakowska, jagłana, ryż brązowy, dziki, pełnoziarniste makarony, płatki owsiane, mąki pełnoziarniste, otręby	pieczywo cukiernicze, z dużą ilością żółtek, rogaliki, bagietki, bułeczki maślane, chałka  pieczywo jasne (bułki, zwykły biały chleb)  kluski i ciasta francuskie, jasne makarony, biały ryż, musli słodzone, słodkie płatki śniadaniowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy: twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane) 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, pełnotłuste mleko mleczne desery z dodatkiem cukru
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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 gotowana, polędwica z drobiu  potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka)  tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki  ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne
<b>JAJA</b>	jaja w całości, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	same żółtka jaj, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne z dodatkiem steroli i stanoli roślinnych dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa, awokado	masło, masło klarowane, śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy, kokosowy
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, dynia, cukinia, szpinak, sałata, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, seler, karczochy, brukselka, brokuł, kalafior, kukurydza, rabarbar, fasola szparagowa, oliwki, groszek zielony, ziemniaki	warzywa gotowane oprószone mąką, zasmażką z bułki tartej  sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone frytki, placki ziemniaczane, chipsy
<b>OWOCE</b>  <b>ORZECHY</b>	dojrzałe, soczyste, świeże, mrożone: borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, melony, jabłka, czerwone winogrona, morele, arbuz brzoskwinie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, poziomki, agrest, pigwa, winogrona czerwone wytrawne  owoce suszone w umiarkowanych ilościach orzechy lasowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni	owoce marynowane, niedojrzałe, kandyzowane, w syropach  orzechy solone, kokosowe, orzechy w czekoladzie, posypkach



<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza pasty, mąki, makaron, napoje z nasion roślin strączkowych	-
<b>SŁODYCZE, DESERY  PRZEKAŚKI</b>	ciastka zbożowe, z otrębami, dżemy niskosłodzone, kompoty, galaretki, budynie, kisiele na chudym mleku, przecierey, musy, suflety, soki, gorzka czekolada, domowe wypieki z małą zawartością cukru, domowe desery z jogurtu i owoców	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z dodatkiem żółtek, cukier, chipsy, paluszki, krakersy, orzeszki solone, nachosy, prażynki
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylia, melisa, wanilia, cynamon, kurkuma, przyprawy korzenne sól-ograniczonej ilości, pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, curry, kurkuma, oregano, majeranek	ocet, chilli, musztarda, majonez, kostki rosołowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa z mlekiem, woda mineralna, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, maślanki, naturalne jogurty pitne, słaba kawa z mlekiem niskotłuszczowym	płynna czekolada, mocne kakao, mocna herbata, kawa z śmietanką, tłustym mlekiem, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkoholowe, jogurt i mleko pełnotłuste,
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne na chudym mleku, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, kalafiorowa itp.  zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem 2% tłuszczu  łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	cebulowa, grzybowa  zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku  sosy: cebulowy, grzybowy, śmietanowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, z kasz, warzyw, mięsa, risotto	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, typu fast food, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku kluski francuskie, placki ziemniaczane, racuchy, owoce w cieście



## Dieta w niedoczynności tarczycy

Dieta w niedoczynności tarczycy (NT) wspiera leczenie farmakologiczne i jej zadaniem jest dostarczenie **odpowiedniej ilości białka, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (WNKT), jodu, żelaza, selenu, witaminy D.**

Przy NT należy kierować się zasadami zdrowego żywienia (Talerz Zdrowego Żywienia) i jednocześnie wprowadzić kilka modyfikacji.

Należy zwiększyć spożycie pełnowartościowego białka. Z każdym głównym posiłkiem powinno się spożyć: chude mięso (indyk, królik, kurczak, ryby) lub jaja lub chude produkty mleczne (twarogi, kefir, jogurt). Nasiona roślin strączkowych również dostarczają białka, jednak jest to białko roślinne niepełnowartościowe. W przypadku przyjmowania leków, warto pamiętać, że soja ogranicza wchłanianie lewotyrosyny.

Z uwagi na potrzebę dostarczania witaminy D, WNKT, selenu oraz jodu zaleca się spożywanie ryb morskich (łosoś, makreła, tuńczyk, śledź, sardynki) 1-2 razy w tygodniu.

Częstym problemem w NT są zaparcia. Odpowiednie spożycie błonnika pokarmowego można osiągnąć poprzez spożywanie produktów pełnoziarnistych (pieczywo ciemne, pełnoziarniste makrony, grube kasze), nasion roślin strączkowych, oraz około 400g warzyw i owoców dziennie (w proporcji  $\frac{3}{4}$  warzywa :  $\frac{1}{4}$  owoce). Warzywa i owoce powinny być spożywane codziennie ponieważ są bogate w  $\beta$ -karoten, witaminę C, E, kwas foliowy, selen, minerały: potas, magnez, wapń oraz flawonoidy. Wymienione substancje cechują się właściwościami przeciwutleniającymi. Szczególnie polecane są: borówki, czarne porzeczki, aronia, maliny.

Zaleca się stosowanie tłuszczu roślinnych: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z zarodków pszennych, lniany, krokoszowy, które dostarczają jedno i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Należy więc wykluczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcych, pod postacią: łoju, smalcu, słoniny, masła, pełnotłustego jogurtu, twarogu, śmietany, serów żółtych, topionych, tłustego mięsa: gęsi, wieprzowiny, podrobów, kiełbas, kabanosów.

Dietę eliminacyjną (najczęściej dieta bezglutenowa lub bez laktozowa) wprowadza się tylko w przypadku potwierdzonej nietolerancji lub alergii na konkretny składnik pokarmowy.

Goitrogeny to substancje występujące w pokarmach, które zmniejszają dostępność jodu potrzebnego do prawidłowej pracy tarczycy. Występują głównie w: soi, orzechach ziemnych oraz warzywach kapustnych. Zaleca się ich ograniczone spożycie (do 3 razy w tygodniu), oraz unikanie ich w pierwszym posiłku. Warzywa kapustne należy gotować bez przykrycia w dużej ilości wody.

Pacjenci przyjmujący lek lewotyrosyny powinni zrezygnować z porannego spożywania kawy, soku grejpfrutowego, soi i jej przetworów, aby nie zaburzać wchłaniania leku. Ważne aby odczekać min. pół godziny między zażyciem leku a spożyciem śniadania.

### Techniki kulinarne:

#### Zalecane:

- ✓ gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem
- ✓ duszenie
- ✓ pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku, opiekaczu

#### Niezalecane:

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

#### Styl życia:

aktywności fizyczna – minimum 30 minut / dzień (np.: spacer, pływanie, jazda na rowerze)

rezygnacja z nałogów (palenie tytoniu, konsumpcja alkoholu)

odpowiednia ilość i jakość snu ( optymalnie 7-8 godzin ciągłego snu)

minimalizowanie stresu ( np. ćwiczenia oddechowe)



Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w niedoczynności tarczycy

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pełnoziarniste, graham, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami  kasza gryczana, pęczak, perłowa, krakowska, ryż brązowy, dziki, jagłana, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby pszenne, żytnie	pieczywo cukiernicze, rogaliki, bagietki, chałka, bułeczki maślane  kluski i ciasta francuskie, drobne kasze, biały ryż, jasne makarony, musli słodzone, słodkie płatki śniadaniowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty: twaróg, serek homogenizowany, mleko (jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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, potrawki potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka)  tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki  ryby w oleju, wędzone – w umiarkowanych ilościach, konserwy rybne
<b>JAJA</b>	jaja w całości, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	same żółtka jaj, tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa, awokado	masło, masło klarowane, śmietana, smalec, słonina, boczek, tójs, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy, kokosowy
<b>WARZYWA</b>	świeże i mrożone, w postaci surówek, sałatek  <u>w ograniczonych ilościach</u> : kalafior, kapusta, brukselka, jarmuż, rzodkiewka, rzepa, kalarepa (do 3 razy w tygodniu)  ziemniaki gotowane, pieczone	warzywa gotowane oprószone mąką, zasmażką z bułki tartej  sałatki z majonezem, warzywa marynowane  frytki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>  <b>ORZECHY</b>	dojrzałe, soczyste, świeże, mrożone: borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, melony, jabłka, czerwone winogrona, morele, arbuz brzoskwinie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, poziomki, agrest, pigwa, winogrona czerwone wytrawne  orzechy lasowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni	owoce marynowane, suszone w umiarkowanych ilościach, w syropach  orzechy solone, w czekoladzie
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy pasty, makarony, mąki z nasion roślin strączkowych  <u>w ograniczonych ilościach</u> soja i przetwory (mąka, makaron, tofu, tempeh)	-
<b>SŁODYCZE, DESERY PRZEKĄSKI</b>	Naturalne słodziki (ksylitol, stevia, erytrytol), ciastka zbożowe, z otrębami, dżemy niskosłodzone, kompoty, galaretki, domowe budyni i kisiele na chudym mleku, przeciery, musy, suflety, soki, domowe wypieki bez cukru	cukier, miód, chałka, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, chipsy, prażynki, paluszki, chrupki, nachosy



<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylia, melisa, wanilia, cynamon, kurkuma, przyprawy korzenne pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, curry, sól sodowo-potasowa	ocet, chilli, musztarda, majonez, kostki rosołowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE</b>	woda mineralna, herbata, kawa zbożowa z mlekiem, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, maślanki, naturalne jogurty pitne, słaba kawa z mlekiem niskotłuszczowym	płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa z śmietanką, tłustym mlekiem, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkoholowe, jogurt i mleko pełnotłuste,
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne na chudym mleku, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik  zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem  łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku  sosy: cebulowy, grzybowy, śmietanowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, warzyw, mięsa	smażone, panierowane, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, żywność typu fast food, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, placki ziemniaczane, racuchy



## Dieta ubogoresztkowa (bezresztkowa)

Celem diety jest 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 zmiksowane czy nawet o konsystencji płynnej.

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, kielbas, 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
- ✓ 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	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, sucharki, pieczywo jasne czerstwe  kasza manna, ryż biały, lane ciasto, makaron nitki  mąka pszenna, ziemniaczana, owsiana, kukurydziana	pieczywo cukiernicze, drożdżowe chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, graham, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika  kasza gryczana, pęczak, kasza jęczmienna, krakowska, płatki owsiane kluski kładzione, francuskie, groszek ptysiowy, grube makarony
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	jeżeli jest dobrze tolerowane: 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
JAJA	jaja gotowane na miękko, twardo, w koszulkach, jajecznicza i omelet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznicza, jaja sadzone, omlety
TŁUSZCZE	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa, lniany	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde (w kostkach), śmietana



<b>WARZYWA</b>	<p>młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, szpinak, szparagi, cykoria, koper, buraki, dynia, cukinia, pomidory bez skórki</p> <p>warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte</p>	<p>warzywa kapustne, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, groszek zielony, kukurydza, szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby, rabarbar, fasolka szparagowa,</p> <p>warzywa surowe, sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone</p>
<b>OWOCE</b>	<p>dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek, w postaci przecierów i soków: morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, jabłka, jagody bez pestek</p>	<p>gruszki, czereśnie, winogrona, agrest, wiśnie, śliwki owoce marynowane, niedojrzałe, suszone, nasiona, orzechy</p>
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY</b>	<p>przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, dżemy bez pestek, marmolady</p>	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem, czekolada
<b>PRZYPRAWY</b>	<p>kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, koperek, natka pietruszki, majeranek, sól, pieprz, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon</p>	ocet, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przyprawowe
<b>NAPOJE</b>	<p>herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, napoje warzywne i owocowe, soki, chude mleko, maślanki, naturalne jogurty pitne</p>	napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	<p>mleczne, owocowe, rosół jarski, chudy rosół z cielęciny, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, ryżowa zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy</p>	kapuśniak, kalafiorowa, ogórkowa, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesziste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	<p>gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, pod przykryciem</p> <p>potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe</p>	<p>smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu</p> <p>placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku</p>
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	<p>chude mięsa: indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik</p> <p>chude ryby: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, morszczuk, mintaj</p> <p>chude wędliny: polędwica, szynka gotowana wołowa, polędwica z drobiu</p> <p>potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, potrawy duszone bez, pieczone w folii lub pergaminie</p>	<p>tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka) tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone</p> <p>tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki</p> <p>potrawy pieczone, smażone, panierowane</p>



## Dieta w biegunce

Przy biegunce polecana jest dieta BRAT ( Bananas, Rice, Apple, Tost). Dieta ma charakter zapierający oraz zabezpiecza organizm przed stratą elektrolitów, m.in. produkty te dostarczają potas, którego ubywa z organizmu w trakcie wymiotów i biegunki.

Banany zawierające pektyny, pomagają w zwalczaniu biegunki.

Ryż /kleik ryżowy (można kupić gotowy jak dla dzieci), działa zapierająco.

Jabłka zawierają pektyny, łagodzą biegunkę (jabłko pieczone, mus z jabłka gotowanego, ryż z jabłkiem)

Tost to źródło sodu, kromka najlepiej z białego, lekkiego chleba.

Należy pamiętać, że dieta BRAT jest niedoborowa, dlatego można ją stosować 1-3 dni!!!

### Przykłady posiłków:

kleik ryżowy (rozgotowany ryż) +mus bananowy, jabłkowy mus

suchary + mus jabłkowy/ bananowy

mus bananowy mus jabłko pieczone + banan

zupka ryżowa z marchewką

wafle ryżowe z musiem jabłkowym

W późniejszym okresie: słone krakersy, jasne, pieczywo pszenne (kajzerka, bułka wrocławska, chleb pszenny), biszkopty, suchary, herbatniki, delikatne buliony, ziemniaki gotowane (z wody), gotowana marchewka, kurczak bez skóry z wody, bulion warzywny z drobiem, woda, słaba herbata czarna bez cukru, napar z mięty.

### Dodatkowe wskazówki:

- odpowiednie nawodnienie (nawet do 3l/dzień)
- woda zmineralizowana (zawiera elektrolity)
- herbata czarna (działa zapierająco), ziołowa, zielona lekko osłodzona
- sok pomidorowy rozcieńczony z wodą (2 szklanki soku z 1 szklanką wody)
- słodko-słona woda (do 1 l wody dodać ¼ łyżeczki soli i 6 łyżeczek cukru)
- dosalanie potraw (dodawanie soli , aby zadbać o elektrolity w diecie)
- spożywać posiłki o pokojowej temperaturze
- szklanka coli (pomaga w biegunce)
- w czasie biegunki warto stosować produkty o właściwościach zapierających: kakao na wodzie, kleiki, suchary, tosty, banany, mus jabłkowy, przetarta gotowana marchew, gotowany biały ryż, napar z czarnych jagód



## Dieta w zaparciach

Zmniejszenie częstotliwości wypróżnień mniej niż 3 razy w tygodniu wskazuje na problem zaparc. Dodatkowymi symptomami może być uczucie pełności, niepełnego wypróżnienia, twarde stolce. Zmiana sposobu żywienia jest kluczowym elementem terapii zaparc. Celem diety bogatej w błonnik jest pobudzenie motoryki jelit oraz uregulowanie ich czynności.

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją normalnego sposobu żywienia. Cechuje się doбором produktów bogatych w błonnik pokarmowy, a dokładnie w jego nierozpuszczalną frakcję oraz zwiększeniem 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 otrąb, 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 2,5 l płynów. Woda wysoko mineralizowana (bogata w Mg) może pomóc przyspieszyć pasaż treści pokarmowej w jelitach. Warzywa i owoce należy spożywać w ilości min. 400g/ dzień, warto równomiernie rozłożyć je w ciągu dnia, tak aby pojawiały się w każdym posiłku. Należy jednak pamiętać, aby spożycie błonnika pokarmowego zwiększać powoli, dzięki temu uniknie się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

### **Produktami pobudzającymi perystaltykę jelit są także:**

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

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 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, pokarmy bogate w cukry i tłuszcz (słodycze, czekolada, tłuste sosy, żywność typu fast food).

Styl życia:

aktywności fizyczna – minimum 30 minut dziennie (spacer, marszobieg, jazda na rowerze)

rozważyć w konsultację z lekarzem suplementację pro/ pre-biotyków.

Poniższa tabela prezentuje produkty zalecane i przeciwwskazane w zaparciach

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb z pełnego ziarna, graham, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, pumpernikel grube kasze (gryczana, pęczak, jęczmienna, kasza jaglana), ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne, kiełki pszenne, makarony pełnoziarniste mąka żytnia i pszenna z niskiego przemiału	pieczywo pszenne, jasne, bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo, tostowe, cukiernicze, rogalce, bagietki, bułeczki maślane  kasza manna, kukurydziana, krakowska, ryż biały grzanki, groszek ptysiowy, łazanki, makarony białe, lane ciasto, kluski biszkoptowe, francuskie, kładzione  mąka pszenna, kukurydziana, ziemniaczana



<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy twaróg i serek homogenizowany, twarożek ziarnisty, chude mleko 0,5-1,5%(jeżeli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, chudy jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr	tłusty twaróg, ser żółty, topiony, pleśniowy, feta, typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy, pełnotłuste kefiry, jogurty
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, sum, karp, śledź tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, pasztety, parówki potrawy smażone, pieczone w tłuszczu, panierowane
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, duże ilości żółtek, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa	masło, smalec, śmietana, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	warzywa świeże i mrożone soki, surówki, warzywa gotowane w ograniczonych ilościach: kapusta, warzywa kiszona, kalafior, grzyby ziemniaki gotowane, pieczone	warzywa z sosami, warzywa smażone, warzywa gotowane z zasmażkami, surówki z majonezem, musztardą, śmietaną  frytki, placki ziemniaczane, chipsy
<b>OWOCE</b>	wszystkie owoce świeże oraz mrożone, surówki owocowe, soki, owoce gotowane orzechy, nasiona	owoce marynowane, w syropach suszone – w umiarkowanych ilościach orzechy, nasiona solenne, w czekoladzie
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycy pasty, maki, makarony z nasion roślin strączkowych	
<b>SŁODYCZE, DESERY  PRZEKĄSKI</b>	kompoty, galaretki owocowe, przeciery, musy owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciastka zbożowe, biszkoptowe, z otrębami, jabłka pieczone, dżemy, marmolada, miód w umiarkowanych ilościach	kisiele, czekolada, batony, kakao, lody, chałwa, tłuste ciasta, torty, pączki, faworki  prażynki, chipsy, krakersy, paluszki
<b>PRZYPRAWY</b>	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, ziele angielskie, gorczyca	ocet, musztarda, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE Minimum 2,5l /dobę</b>	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	płynna czekolada, mocna herbata, kakao, kawa z śmietanką, syropy owocowe wysoko słodzone napar z czarnych jagód, wytrawne czerwone wino, (w dyspepsjach jelitwoda gazowana, kawa naturalna)
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupniki z grubych kasz  czyste na wywarach mięsnych, warzywnych (np.: barszcz czerwony, jarzynowa, pomidorowa), chudy rosół, rosół jarski	z warzyw kapustnych, grzybów, kleiki, zupa ryżowa zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	budynie z mięsa, kasz i warzyw, warzywa faszerowane mięsem, zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, leczko, tarta jarzynowa, potrawy	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu bigos, fasolka po bretońsku, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, dania mączne (kluski śląskie, kopytka, pierogi), dania typu fast food



## Dieta bezglutenowa

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: białko 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
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<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, płatki gryczane, kasza, płatki jaglane, skrobia pszenna oznaczona symbolem „przekreślonego kłosa”</p> <p>specjalne pieczywo, mąka i makaron bezglutenowy</p>	<p>wszystkie produkty zawierające <b>pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pszenżyto</b></p> <p>bułki, chleb zwykły, razowy, orkiszowy, graham, maca, pumpernikiel,</p> <p>płatki owsiane, jęczmienne, pszenne, żytnie, musli, kasze: manna, kuskus, pęczak, jęczmienna perłowa mąki, makarony, otręby, kielki, zarodki pszenne z tych zbóż</p> <p>opłatek komunijny, pieczywo chrupie, cukiernicze (herbatniki, precle, ciastka, wafle, biszkopty, pierniki, sucharki, drożdżówki), pizza, bułka tarta</p>
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	<p>mleko, mleko w proszku, mleko zsiadłe, twaróg, sery żółte, topione, pleśniowe, kefir, maślanka, serek homogenizowany, jogurt*</p>	<p>napoje mleczne z dodatkiem słodku jęczmiennego, jogurty z ziarnami zbóż</p>
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	<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 potrawy z mąką: pulpety, klopsy, krokiety, budynie mięsne, pieczeń rzymska, rolady, potrawy panierowane</p>
<b>JAJA</b>	<p>jaja gotowane, sadzone, jajecznica</p>	<p>w sosach na bazie mąki</p>
<b>TŁUSZCZE</b>	<p>masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa</p>	<p>majonez*</p>
<b>WARZYWA, OWOCE</b>	<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>
<b>SŁODYCZE, DESERY, PRZEKAŚKI</b>	<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 do żucia, żelki, cukierki nadziewane, lody, czekolada, chipsy*</p>
<b>PRZYPRAWY</b>	<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>
<b>NAPOJE</b>	<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>
<b>ZUPY, SOSY</b>	<p>domowe zupy zagęszczane mlekiem, jogurtem, żółtkiem, ryżowa, zupy z dozwolonymi kaszami sossy do sałatek na bazie oliwy, oleju</p>	<p>krupniki z niedozwolonych kasz, zupy i sosy w proszku z torebki, na kostkach rosółowych sossy na bazie mąki, gotowe sossy sałatkowe*</p>

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



## Dieta bezmleczna

Celem diety jest wykluczenie mleka i produktów **mlecznych zawierających laktozę oraz / lub białko mleka krowiego**.

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*
MIĘSO, 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**

Produkty mleczne dostarczają duże ilości białka, wapnia, witaminy D. Przy eliminacji nabiału należy przestrzegać kilka zasad.

Dobrym źródłem wapnia i witaminy D są: sezam, tahini, siemię lniane, orzechy brazylijskie, migdały, natka pietruszki, jarmuż, suszone pomidory, fasola, kasze, otręby, małe ryby (szprotki, sardynki). Warto codziennie jeść przynajmniej dwa wymienione produkty.

Szczawiany ograniczają wchłanianie wapnia, dlatego należy zrezygnować m.in. z szczawiu, rabarbaru, szpinaku.

W diecie warto uwzględnić inne produkty które dostarczają białka, jak: ryby, mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych.

Niektóre produkty mleczne zawierają znacznie mniej laktozy, są to: twarde sery typy dojrzewającego: parmezan, gouda, cheddar.



## Dieta wegetariańska

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.:

Semiwegetarianizm – 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

Laktoowoowegetarianizm – z produktów pochodzenia zwierzęcego dozwolone są jaja i mleko i przetwory mleczne

weganizm – wyklucza wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego

frutarianizm – spożywanie wyłącznie 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, omlety	
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, przeciery, musy, kompoty, lizaki, cukierki, ciasto drożdżowe, ciasta, desery mleczne, budyń, kisiel, lody orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni, sezam	galaretki, żelki
NAPOJE	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



## Dieta w dnie moczanowej

Dna moczanowa wynika z nadmiaru kwasu moczowego w surowicy krwi (hiperurykemia), który odkłada się w postaci kryształków w stawach. W konsekwencji rozwija się stan zapalny, stawy są tkliwe, bolesne i zaczerwienione, mogą pojawiać się obrzęki.

Kwas moczowy to metabolit powstający przy rozkładzie puryn. Puryny pochodzą z żywności głównie mięsnej (niektóre ryby i owoce morza, wieprzowa, indyk, cielęcina, dziczyzna, podroby, parówki, kiełbasy, wędliny). Do rozwoju choroby przyczynia się także alkohol czy nadmierna masa ciała.

Na dnę moczanową częściej chorują mężczyźni oraz osoby z schorzeniami cywilizacyjnymi jak cukrzyca, otyłość, choroby nerek czy nadciśnienie tętnicze.

W dnie moczanowej zalecana jest dieta ubogo purynowa ( do 300 mg puryn/ dzień, a przy atakach dny lub hiperurykemi do 120 mg puryn/ dzień). Jej zadaniem jest dobór produktów spożywczych, które spowodują obniżenie produkcji kwasu moczowego.

Znane diety: Dieta DASH ( Dietary Approaches to Stop Hypertension) oraz dieta śródziemnomorska stanowią bardzo dobry wzorzec diety w dnie moczanowej. Pomagają utrzymać prawidłową masę ciała, zredukować ciśnienie tętnicze krwi oraz poprawiają profil lipidowy. W okresie napadowym dny zalecana jest nawet dieta wegetariańska.

### Zasady żywienia:

4-5 posiłków dziennie, ostatni posiłek 2-3 godzin przed snem

warto stosować łatwostrawne techniki kulinarne (głównie gotowanie, ograniczenie smażenia )

Celem diety jest wykluczanie produktów bogatych w puryny:

mięso i przetwory mięsne (czerwone mięso, podroby)

owoce morza (tuńczyk, ciemne ryby, krewetki, małże, homary)

oraz ograniczenie:

alkoholu (pod każdą postacią)

słodkich napojów (soki, napoje gazowane, gdzie dodawana jest fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, kukurydziany)

Dieta powinna bazować na takich produktach jak:

warzywa i owoce (400g / dziennie)

produkty zbożowe pełnoziarniste

orzechy

tłuszcze roślinne (głównie olej lniany, oliwa z oliwek)

nasiona roślin strączkowych

produkty mleczne niskotłuszczowe (zaleca się codzienne spożywanie 1 jogurtu naturalnego)

neutralne płyny (2 – 3 l płynów dziennie)

Dozwolone: woda (8 szklanek na dzień), napoje mleczne (jogurt, maślanka), kawa;

Niedozwolone: piwo, napoje słodzone, typu cola, energetyki, dosładzane soki owocowe

Poniżej przedstawiony został podział produktów spożywczych po względem zawartości kwasu moczowego.

Produkty z dużą zawartością kwasu moczowego powinny być jak najrzadziej spożywane, natomiast produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego powinny stanowić podstawę diety.



<u>Produkty o dużej zawartości kwasu moczowego</u>	<u>Produkty o średniej zawartości kwasu moczowego</u>	<u>Produkty o niskiej zawartości kwasu moczowego</u>
Ryby: szprotki, śledzie, sardynki, tuńczyk, ikra, małe, krewetki, homary Mięso: konserwy, pasztety, kielbasy, mięsne wywary i galarety Podroby: grasica, wątroba cielęca, wątroba wieprzowa, wątroba wołowa Dziczyzna Produkty mleczne: tłuste sery twarogowe, sery pleśniowe, żółte Alkohol, ostre przyprawy, marynaty	Mięso: drób, wieprzowina, wołowina, jagnięcina, wędliny, ryby: łosoś, makrela, dorsz, fladra, sandacz, mintaj, pstrąg Warzywa: szpinak, kukurydza Grzyby Czekolada, kakao	Produkty mleczne chude: mleko, mleko zsiadłe, serek wiejski ziarnisty, kefir, jogurt, maślanka, sery twarogowe chude Tłuszcze i oleje: olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, w małych ilościach masło i śmietana Produkty zbożowe: pełnoziarniste pieczywo, chleb pszenno-żytni, chleb chrupki, makaron, ryż, kasze Warzywa: cebula, buraki czerwone, cukinia, kapusta biała, bakłażan, papryka, dynia, kapusta pekińska, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewki, sałata, ziemniaki Owoce: wiśnie, agrest, ananas, brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, kiwi, maliny, pomarańcze, porzeczki, truskawki, winogrona, Ziarna i orzechy: ziarna słonecznika, ziarno sezamu, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy ziemne Napoje: woda, rozcieńczone soki owocowe, herbaty owocowe ziołowe, słaba herbata czarna Jaja Nasiona roślin strączkowych: soczewica, soja, fasola, ciecierzycza

Styl życia:

- aktywność fizyczna min 30 min / dziennie, regularne ćwiczenia o niskiej lub średniej intensywności pomagają obniżyć poziom kwasu moczowego
- w przypadku nadwagi bądź otyłości zalecana jest redukcja masy ciała
- eliminacja spożycia alkoholu oraz palenia tytoniu
- odpowiednia ilość snu, najlepiej 8h
- ograniczenie stresu w codziennym życiu



## Dieta w kamicy nerkowej

Kamica nerkowa to schorzenie, kiedy w nerkach tworzą się złoży kamienie z minerałów i soli. Kamienie powstają głównie z wapnia, szczawianów i kwasu moczowego. Przyczyny choroby są różne, jednak jako błędy żywieniowe podaje się: nadmierne spożycie soli i żywności wysokoprzetworzonej, przyjmowanie małej ilości płynów co wpływa na zagęszczanie moczu.

W zależności od rodzaju kamieni, w diecie ogranicza się wybrane produkty spożywcze (bogate w niepożądany składnik). Podstawowymi zalecanie w każdym rodzaju kamicy są:

dieta o charakterze lekko strawnym (gotowanie, duszenie)

ograniczenie spożycia soli (wykluczenie żywności typu fast food, wysoko przetworzonej, zupy instant, konserwy, sery żółte, kostki rosółowe)

picie co najmniej 2,5 l płynów / dzień – zalecane są płyny neutralne ( woda mineralna)

polecania jest dieta mleczno warzywna

### **Kamica szczawianowowapniowa (szczawianowa)**

Należy unikać:

Sól, szczaw, szpinak, boćwina, buraki, kawa, herbata, borówki, winogron, agrest, śliwki, rodzynki, kakao, czekolada, cytryny, suszone figi, ostre przyprawy , groch , fasola, soja, soczewica

Zaleca się dietę ubogą tłuszczową, z ograniczeniem cukrów prostych

Dozwolone: mięso, jaja, masło, pieczywo, kapusta, ogórki, sałata, cebula, owoce, produkty zbożowe, płyny min. 2,5 l/dziennie

### **Kamica moczanowa**

Należy unikać:

Ryby (dorsz, łosoś, pstrąg, sandacz, makrela, śledzie, sardynki), krewetki, kawior, cielęcina, jagnięcina, wołowina, wieprzowina, drób, wątróbka, mózdzek, kaszanka, baranina (mięso ogółem do 150g na dzień), czekolada, kawa, herbata, orzechy, brokuły, brukselka, kalafior, kukurydza, szpinak, grzyby, alkohole, sól

Zalecane są: mleko, przetwory mleczne, warzywa i owoce

### **Kamica fosforanowa**

Należy unikać:

Sól, produkty zawierające fosfor – produkty białkowe: nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), ser żółty, topiony, konserwy rybne

Dozwolone: mięso, chudy ser, ryby pieczywo, kasze, makarony, masło, płyny min.2,5l /dziennie



## Dieta niskohistaminowa

Histamina to substancja, która w organizmie odpowiada m. in. za proces wydzielania kwasu solnego w żołądku, perystaltykę jelit, skurcze mięśni gładkich, gojenie ran, rytm snu i czuwania. Histamina to także mediator stanu zapalnego w chorobach alergicznych.

Nietolerancja histaminy to nieimmunologiczny rodzaj nadwrażliwości pokarmowej (niepożądana reakcja po spożyciu produktów z wysoką zawartością histaminy), który wynika z braku równowagi między ilością nagromadzonej histaminy a zdolnością do jej rozkładu.

Objawy najczęściej pojawiają się pół godziny po posiłku i zwykle samoistnie ustępują po kilku godzinach. Symptomy są niespecyficzne i mogą to być m.in.:

- świąd skóry, wysypka, pokrzywka, opuchlizna, obrzęk, rumień skórny
- kichanie, wodnisty katar, zaczerwienienie oczu
- bóle głowy, zmęczenie, uczucie gorąca, trudności w oddychaniu
- zaburzenie rytmu serca, kołatanie serca, wzrost ciśnienia tętniczego
- bóle brzucha, zaparcia, biegunki, bolesne miesiączki u kobiet

Dieta niskohistaminowa to dieta eliminacyjna, polega na wykluczeniu lub zminimalizowaniu spożycia produktów bogatych w ten składnik lub te, które potęgują jej wyrzut w ustroju.

Są to głównie:

- alkohol (zwłaszcza wino, piwo)
- produkty fermentowane, długo dojrzewające – kiszonki (ogórki, kapusta), sery dojrzewające, pleśniowe, feta, parmezan, kielbasy suszone, wędzone (szynka parmeńska, salami), konserwy mięsne i rybne niekiedy jogurty i kefiry
- ryby marynowane, wędzone, z ciemnym mięsem (tuńczyk, makrela, łosoś, sardynki), owoce morza
- owoce: cytrusy, truskawki, ananas, kiwi, banan, awokado, śliwki
- pomidory i przetwory pomidorowe, szpinak, bakłażan, szparagi
- kakao i wyroby czekoladowe
- ocet winny, sos sojowy, drożdże, sojowe produkty fermentowane (miso, tempeh, sos sojowy)
- dania typu instant, produkty z dodatkami: glutaminian sodu, benzoesan, barwniki, azotany
- potrawy (głównie dania mięsne, rybne, grzybowe) podgrzewane wielokrotnie, trzymane w ciepłe

Większość świeżych i nieprzetworzonych produktów nie zawiera znacznych ilości histaminy, jej zawartość wzrasta wraz ze stopniem ich przetworzenia, dojrzewania, fermentacji, czy psucia żywności.

Zalecaną techniką kulinarną jest gotowanie i przygotowywanie posiłków na bieżąco, aby nie były przechowywane i podgrzewane.

Dieta jest bardzo indywidualna, warto obserwować reakcje organizmu na poszczególne pokarmy, notować i konsultować z dietetykiem lub lekarzem.

Nietolerancja histaminy musi być potwierdzana badaniami. Poza dietą nisko histaminową, można wdrożyć suplementację egzogennej enzymu DAO (wg WHO bezpieczna dawka to 3 x 0,3 mg / dzień, należy jednak skonsultować to z lekarzem).



## Dieta w zespole jelita nadwrażliwego

Zespół jelita nadwrażliwego (IBS ang. Irritable Bowel Syndrome) to przewlekłe schorzenie polegające na czynnościowym zaburzeniu pracy jelit. Etiologia choroby nie jest poznana, jednak do rozwoju IBS mogą predysponować: uwarunkowania genetyczne, dysbioza jelitowa, zaburzona równowaga flory jelitowej po antybiotykoterapii, czynniki psychologiczne (depresja, stres), zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego (SIBO), nieprawidłowa przepuszczalność jelita. Objawy: ból podbrzusza, wzdęcia, zmiana rytmu wypróżnień (biegunki, zaparcia), uczucie parcia na stolec, biegunki po posiłku, bądź rano, lub w sytuacji stresującej, inne objawy to zmęczenie, krew w stolcu, spadek masy ciała, niedokrwistość.

W leczeniu IBS bardzo duże znaczenie ma zmiana stylu życia i zmiana sposobu żywienia.

Zalecana jest dieta „lowFODMAP” – dieta z niską zawartością fermentujących oligosacharydów, dwucukrów, monocukrów i polioli (ang. Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols). Węglowodany te są słabo absorbowane w jelicie grubym i ulegają fermentacji przez co generują biegunki, wzdęcia i ból brzucha.

Dieta polega na wyeliminowaniu:

- fruktozy (gruszki, jabłka, arbuz, mango, śliwki, brzoskwinia, suszone owoce, soki, musy owocowe, miód, słodycze, syrop fruktozowy)
- laktozy (mleko, nabiał)
- fruktoi galaktooligosacharydów (cebula, czosnek, por, groch, soja, fasola, kalafior, brokuł, brukselka, pszenica)
- polioli (słodziki: ksylitol, erytrytol, mannitol oraz jabłka, gruszki, śliwki, awokado).

Etapy diety

- 1) Eliminacja produktów ze znaczną ilością węglowodanów FODMAP, trwa 6-8 tygodni

	Niska zawartość FODMAP Produkty wskazane	Wysoka zawartość FODMAP Produkty niewskazane
Warzywa	Marchewka, seler, szczypiorek, bakłażan, jarmuż, warzywa zielonolistne, pietruszka, rzodkiewka, bataty, pomidory, ziemniaki, cukinia, pomidor, sałata papryka	Karczochy, szparagi, brukselka, brokuł, kapusta, kalafior, kabaczek, koper włoski, czosnek, cebula, por, grzyby
Owoce	Dojrzałe banany, czarne jagody, grejpfruty, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, pomarańcza, mandarynka, papaja, ananas, maliny, truskawki, rabarbar	Jabłka, śliwka, mango, arbuz, awokado, jeżyny, wiśnie, morele, gruszka, brzoskwinia, nektarynka, owoce suszone,
Orzechy, nasiona	Sezam, słonecznik, dynia	Pistacje, nerkowce, migdał, nasiona lnu
Zboża	Mąki bez pszeniczne, produkty bezglutenowe, quinoa, ryż, proso, kukurydza, gryka	Pszenica, jęczmień, żyto (ich produkty makarony, kasze, mąki)
Nasiona roślin strączkowych	Tofu	Soja, ciecierzycy, soczewica, fasola, groch, bób i produkty pochodne pasztety, mąki, napoje
Mleko	Produkty bez laktozowe, sery dojrzewające	Mleko krowie, jogurty, kefir, twarogi, ricotta
Napoje	Kawa, herbata, mięta, woda, mleko ryżowe, kokosowe	Napoje słodzone słodzikami, soki owocowe, kawa rozpuszczalna, woda kokosowa, mleko sojowe
Mięso, ryby	Wszystkie gatunki mięsa i ryb	Przetwory zawierające w swoim składzie FODMAP
Tłuszcz	Wszystkie tłuszcze	



- 2) Reintrodukcja – stopniowe wprowadzanie produktów bogatych w FODMAP, trwa 8-12 tygodni. Produkty FODMAP wprowadza się stopniowo, najlepiej co 3 dni, w niewielkich ilościach, w obrębie tej samej grupy np. tylko produkty bogate w laktazę lub tylko produkty bogate w fruktozę. W tym etapie warto notować w dzienniczku żywieniowym spożywane produkty i reakcje organizmu.
- 3) Stworzenie indywidualnej diety, należy starać się rozszerzać dietę i wprowadzać wszystkie wcześniej wyeliminowane produkty.

W IBS mikroflorę jelitową poprawiają probiotyki np. *Bifidobacterium infantis* 35624, *Lactobacillus plantarum* 299v, *Saccharomyces boulardi*, korzystnie działają także olejek z mięty pieprzowej czy wyciągi roślinne (min.: korzeń arcydzięgla, owoce kminu, liście melisy, mięty, ziele glistnika).

Styl życia:

- aktywność fizyczna min 30 min / dziennie, regularne ćwiczenia o niskiej lub średniej intensywności
- eliminacja spożycia alkoholu oraz palenia tytoniu
- odpowiednia ilość snu, najlepiej 8h
- ograniczenie stresu w codziennym życiu – wskazana jest opieka psychologiczna

Innymi dietami, które mogą pomóc w IBS jest dieta bezglutenowa dieta specyficznych węglowodanów (ang. specific carbohydrate diet SCD diet).

Dieta SCD nie jest dobrze przebadana klinicznie, natomiast dieta bezglutenowa powinna być stosowana wyłącznie przy potwierdzonej nietolerancji glutenu.



## Dieta w uchyłkowatości jelita grubego

Uchyłkowatość jelita grubego to stan, w którym w ścianie jelita grubego powstają uwypuklenia błony śluzowej do zewnątrz. W takich zagłębieniach, kieszonkach może gromadzić się treść pokarmowa.

U większości pacjentów uchyłki nie dają objawów, czasami jednak może dojść do stanu zapalnego i krwawienia do światła jelita. O chorobie mogą świadczyć m. in. bóle brzucha, wzdęcia czy zaburzony rytm wypróżnień (biegunki lub zaparcia). Modyfikowalnymi czynnikami rozwoju uchyłkowatości i zaostrzenia choroby są: nadwaga i otyłość, nikotynizm, brak aktywności fizycznej, dieta wysoko przetworzona (uboga w błonnik pokarmowy).

W bezobjawowej postaci choroby (choroba uchyłkowa jelita grubego) zalecana jest dieta bogato błonnikowa, zalecany jest błonnik rozpuszczalny w wodzie występujący między innymi m. in. w jabłkach, pomarańczach, burakach, płatkach owsianych, kaszy jęczmiennej.

### Dieta bogatobłonnikowa

Wskazane są szczególnie: otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, kasza jęczmienna, pieczywo razowe), suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi), papryka czerwona i buraki. Aby błonnik pokarmowy spełniał swoją funkcję w organizmie, należy codziennie wypijać co najmniej 2 l płynów.

W diecie wyklucza się produkty hamujące perystaltykę jelit, takie jak: pieczywo pszenne, produkty zbożowe z białej mąki, banany, kakao, mocna herbata, suszone jagody, suche pokarmy.

Wybrane produkty zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb z pełnego ziarna, graham, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, pumpernikiel kasza gryczana, pęczak, jęczmienna, kasza jaglana nieprzecierana, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne, kielki pszenne mąka żytnia i pszenna z niskiego przemiału	pieczywo pszenne, jasne, bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo, tostowe, cukiernicze, rogalce, bagietki, bułeczki maślane  kasza manna, kukurydziana, krakowska, ryż biały grzanki, groszek ptysiowy, łazanki, makarony makaron nitki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, francuskie, kładzione  mąka pszenna, kukurydziana, ziemniaczana
<b>WARZYWA</b>	świeże, mrożone: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, rabarbar, zielona sałata, cykoria, pomidor, papryka, ziemniaki  soki, surówki, warzywa gotowane w ograniczonych ilościach	świeże ogórki, warzywa kapustne  surówki z majonezem, musztardą, śmietaną, żółtkami, warzywa gotowane z zasmażkami
<b>OWOCE</b>	jagodowe, winogrona, morele, jabłka, wiśnie, cytrusy, brzoskwinie, śliwki  owoce świeże oraz suszone, konserwowane, surówki owocowe, soki, owoce gotowane  orzechy włoskie, laskowe	czereśnie, banany owoce marynowane, suszone, w syropach
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza



W postaci ze stanami zapalnymi, zaparciami, bólami brzucha (zapalenie uchyłków) zaleca się dietę łatwostrawną z ograniczeniem błonnika pokarmowego nierozpuszczalnego, czasami półpłynną czy płynną w zależności od nasilenia objawów.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem błonnika pokarmowego

Najważniejsze 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).

Wybrane produkty zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, makaron nitki	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze kasza gryczana, pęczak, kluski kładzione, makarony razowe
WARZYWA	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, na surowo: zielona sałata, cykorja	warzywa kapustne, kalafior cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, fasolka szparagowa, groszek zielony szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
OWOCE	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: morele, brzoskwinie, banany, mango, pomarańcze, mandarynki, melon, kiwi, jabłka pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona bez pestek jako przecierane w formie przecieru lub soku	wiśnie, śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce marynowane, niedojrzałe, suszone  orzechy
SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
SŁODYCZE, DESERY	dżemy bez pestek, przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, miód, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki, biszkopty	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, zacierki, bigos, fasolka po bretońsku

W konsultacji z lekarzem warto rozważyć probiotykoterapie. Zalecana jest redukcja masy ciała w przypadku nadwagi, oraz odpowiedni poziom aktywności fizycznej.



## Zalecenia żywieniowe w ileostomii i kolostomii

Zalecenia dietetyczne u osób ze stomią nie różnią się znacznie od ogólnych zaleceń zdrowego żywienia. Dieta zawsze wymaga indywidualnego podejścia i uzależniona jest od tolerancji poszczególnych pokarmów.

Ogólne zalecenia:

- posiłki powinny być spożywane w równych odstępach czasu (minimum 3 posiłki dziennie, najlepiej 5) o podobnych objętościach
- powinno się unikać jedzenia późnym wieczorem
- należy jeść powoli i dokładnie przeżuwać pokarm
- dieta powinna wykluczać produkty i posiłki ciężkostrawne (smażone, pieczone tradycyjnie, panierowane)
- posiłki powinny być przygotowywane na świeżo, należy unikać posiłków wielokrotnie odgrzewanych
- najlepiej wybierać potrawy gotowane (w wodzie lub na parze), pieczone w folii/ naczyniu żaroodpornym
- dieta powinna być urozmaicona, bogata w witaminy i składniki mineralne
- warto ograniczyć spożycie tłuszczu, dlatego zaleca się wybór produktów nabiałowych chudych (unikanie serów żółtych, topionych, pleśniowych), chudego mięsa, ograniczenie słodczy
- błonnik pokarmowy należy dostarczać m.in. z pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzywa, owoców
- wzdęcia mogą nasilać takie warzywa jak: por, kalarepa, kalafior, cebula, szparagi, czosnek, kapusta
- zaleca się picie około 2 l płynów dziennie, najlepiej wody niegazowanej
- zaleca się unikanie alkoholu, słodczy, słonych przekąsek, ostrych potraw, napojów gazowanych ostrych przypraw
- dietę należy rozszerzać powoli, nowe produkty wprowadzać do jadłospisu pojedynczo i w odstępach, ważna jest samoobserwacja, zwracanie uwagi czy spożywane produkty nie powodują bólu brzucha, wzdęć, zaparć lub biegunek

Produkty powodujące nadmierne odchodzenie gazów:

- alkohol, napoje gazowane
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób), kapusta, kalafior
- ogórek, rzodkiewki, cebula
- mleko
- czekolada

Produkty powodujące nieprzyjemny zapach stolca

- sery pleśniowe, jaja
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób)
- ryby, zwłaszcza konserwy rybne w oleju, w pomidorach, solone śledzie
- kapusta, kalafior, cebula, czosnek, szparagi

Produkty, które pomagają zlikwidować nieprzyjemny zapach stolca i gazów

- żurawina, sok żurawinowy
- sałata, pietruszka
- mleczne napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka), masło

Produkty zmieniające kolor stolca

- szparagi, buraki, truskawki, sos pomidorowy
- barwniki żywności
- lukrecja
- leki i suplementy diety zawierające żelazo

Produkty prowokujące wypróżnienie

- ziarna zbóż, otręby, świeże owoce, suszone śliwki, rodzynki, surowe warzywa
- mleko
- ostre przyprawy



Produkty mogące zablokować stomię

- surowa kapusta, seler, kukurydza, ananas, skórka jabłka, białe włókna pomarańczy, suszone owoce
- grzyby
- orzechy, wiórki kokosowe, nasiona, popcorn

Produkty przynoszące ulgę w zaparciach

- otręby pszenne, świeże owoce, soki owocowe, gotowane owoce, gotowane warzywa
- woda, herbata, kawa, ciepłe napoje

Produkty wskazane przy bieguncce

- mus jabłkowy, banany, przetarta gotowana marchew
- gotowany biały ryż, sucharki
- woda, herbata ziołowa

Zioła, które mogą pomóc przy niektórych dolegliwościach

Biegunka:

- czarna jagoda, rumianek
- liście borówki czernicy i szaławii
- kłącza pięciornika
- orzech włoski
- korzeń korylaka
- napar z dziurawca

Wzdęcia:

- kminek
- tymianek
- anyż
- świeżo starty imbir z sokiem z cytryny
- napar z rumianku, kopru, mięty lub szaławii
- bazylija, kolendra, bergamotka, oregano, rozmaryn, lawenda, gałka muszkatołowa

Nadmierne gazy:

- koper włoski
- napar z korzenia pietruszki
- proszek ze zmielonego korzenia arcydzięgla

Przy kolce jelitowej:

- odwar z kozłka lekarskiego
- napar z liści melisy
- napar z kwiatów rumianku

Zaparcia:

- wyciąg z kory kruszyny
- ekstrakt z aloesu
- pokrzywa
- łopian
- liść senesu
- mieszanki ziołowe (dziurawiec, prawoślaz, ziele fiołka trójbarwnego, mięta pieprzowa, senes, korzeń goryczki żółtej, kwiat ślazu dzikiego)
- zawiesina z nasion lnu
- odwar z mniszka

Materiały dodatkowe: PORDANIK : ŻYWIENIE DLA OSÓB ZE STOMIĄ / PORTAL DIETY NFZ



## Zalecenia żywieniowe dla osób z niedożywieniem

Wychudzenie jest spowodowane niedoborem energii, białka i innych składników odżywczych. To patologiczny stan organizmu, w którym dochodzi do 10-15% ubytku masy ciała o w stosunku do należącej masy ciała.

Celem diety jest zachowanie stałej masy ciała pacjenta oraz przyrost jego wagi w okresie po opuszczeniu szpitala.

Po wyjściu ze szpitala powinno stosować się **dietę wysokoenergetyczną i wysokobiałkową o charakterze łatwostrawnym.**

Docelowa dieta powinna:

- być wysokobiałkowa – 1,2-2g/kg należącej masy ciała, czyli około 90-140g białka/dobę, w tym 2/3 powinno pochodzić z białka zwierzęcego. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty bogate w białko (**mięso, wędliny, ser twarogowy, jogurt naturalny, jaja, ryby**);
- dostarczać 25% energii z tłuszczu. Zalecane są łatwostrawne tłuszcze: masło, śmietanka, oleje, pełnotłuste mleko, oliwa z oliwek;
- pozostałą energię dostarczać z węglowodanów. Zalecane są: produkty zbożowe (kasze, makarony, płatki śniadaniowe), pieczywo, ziemniaki. W mniejszych ilościach należy spożywać miód, cukier, dżemy, które można dodawać do napojów, soków, koktajli.

### W ciągu dnia należy spożywać nawet od 6 do 8 posiłków.

Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, delikatne pieczenie w rękawie. Posiłki powinny być apetycznie przygotowane, smacznie doprawione oraz podawane regularnie.

### Praktyczne wskazówki żywieniowe:

- dodawanie do posiłków mąki, masła, oleju, zmielonych orzechów;
- dodawanie łatwostrawnego tłuszczu (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło) do zup, sosów, kasz, ziemniaków;
- dosładzanie napojów, jogurtów cukrem/ miodem (jeżeli pacjent nie choruje na cukrzycę);
- praktyczne zastosowanie mają zupy typu krem. Przygotowane na domowym wywarze mięsno-warzywnym, z którego warzywa i mięso bez kości można zblendować. Do takiej zupy należy dodać wysokokaloryczne dodatki: mąka/ ryż/ manna/ ziemniaki (węglowodany) oraz niewielkie ilości masła/ oleju (tłuszcz), ponownie miksując;
- polecane są również dania typu potrawka z drobnych kasz/ makaronu/ ziemniaków z drobno posiekanym mięsem, gotowanymi warzywami, z delikatnymi sosami;

**Przykład posiłku:** Zupa typu krem przygotowane na domowym wywarze mięsno-warzywnym. Warzywa i mięso (bez kości) zblendować/ zmiksować, dodać składniki wysokoenergetyczne np. mąka /ugotowany wcześniej ziemniak/ ryż/manna/bułka tarta (Węglowodany) i łyżeczkę masła/ oleju (Tłuszcz) i ponownie zmiksować.

jako desery zalecane są kaszki z owocami, jogurtem, osłodzone miodem. Takie desery mogą być także całkowicie zblendowane na konsystencje musu;

**Przykład posiłku:** Deser z kaszy z owocami kasze jaglaną ugotować, a nawet rozgotować, przygotować ulubione owoce. Kaszę i owoc oraz zmielony len lub olej lniany razem zblendować na jednolitą konsystencję (można dolać ONS lub odżywkę w proszku) = deser do którego można dodać kawałki innych owoców czy nawet dosłodzić.

- aby zwiększyć ilość spożywanego białka do zup można dodawać mleko w proszku, a do surówek, deserów twarożek;
- należy unikać posiłków ciężkostrawnych (m.in. potrawy smażone, pieczone, cebula, nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane), ponieważ długo zalegają w żołądku i zmniejszają apetyt;



- aby poprawić smak potraw należy dodawać łagodne ziołowe przyprawy: majeranek, natka pietruszki, koperek, oregano, bazyliia, sok z cytryny, cynamon.

Schemat poniżej przedstawia jak w domowej kuchni można zwiększyć kaloryczność posiłków.



W przypadku spożywania niewystarczającej ilości pożywienia zaleca się uzupełnianie diety doustnymi odżywkami białkowo-energetycznymi typu „Nutridrink”, które w zależności od rodzaju są wysokokaloryczne/ wysokobiałkowe oraz dostosowane do jednostek chorobowych ( m.in. w cukrzycy, chorobach nerek, chorobach onkologicznych).

„Nutridrinki” – koktajle odżywcze, do picia w ciągu dnia lub do dodania do potraw (np. do zup). Najpopularniejsi producenci: NUTRICIA, NESTLE RESOURCE, FRESUBIN, OLIPMLAB, RECOMED. (Nutridrink, Nutridrink Protein; Resource 2.0, Resource Protein; Fresubin Energy, Fresubin Protein Energy, Nutramil, Recomed Protein).

W postaci proszku do rozpuszczania:

- Fantomalt – wysokoenergetyczny dodatek do posiłków;
- Nutramil (Protein) – wysokoenergetyczny/ wysokobiałkowy dodatek do posiłków;
- Protifar – wysokobiałkowy dodatek do posiłków;
- PROTEFAST RECOMED – wysokobiałkowy dodatek do posiłków.

Stosowanie doustnych suplementów pokarmowych zawsze należy skonsultować z lekarzem i/lub dietetykiem.



# Dieta w chorobie nowotworowej w czasie radioterapii miednicy i jamy brzusznej oraz głowy i szyi

Radioterapia nowotworów w **obszarze miednicy i jamy brzusznej** (nowotwory żołądka, odbytnicy, trzustki, szyjki macicy, prostaty).

Skutki uboczne radioterapii obejmować mogą przewód pokarmowy powodując głównie: biegunki, rzadziej zaparcia, wzdęcia, nudności, brak apetytu, ból w trakcie wypróżniania, śluz czy krew w stolcu.

Radioterapia nowotworów w obszarze **głowy i szyi**.

Skutki uboczne radioterapii obejmować mogą: trudności i ból w przełykaniu (dysfagia), suchość w jamie ustnej (kserostomia), utratę smaku, spadek apetytu.

W chorobie nowotworowej, w czasie radioterapii zalecana jest przeważnie dieta łatwostrawna (z ograniczeniem błonnika pokarmowego) i zarazem wysoko białkowa, a w radioterapii głowy i szyi dodatkowo z ograniczeniem produktów drażniących, w przypadku dysfagii dieta o zmienionej konsystencji (papkowata bądź płynna).

Dieta łatwostrawna – najważniejsze zasady:

- dobór produktów, potraw oraz technik kulinarnych, które pozwalają na łatwiejsze i szybsze trawienie i przyswajanie spożytego pokarmu
- wykluczenie produktów i potraw: **tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie w tłuszczu, wzdymających i ostro przyprawionych, pikantnych.**
- zmniejszenie ilości błonnika pokarmowego poprzez:
  - obieranie i gotowanie warzyw i owoców
  - przecieranie przez sito, miksowanie, blendowanie (zwłaszcza przy problemach z połykaniem)
  - stosowanie soków, przecierów i oczyszczonych produktów zbożowych (np. jasne pieczywo, kasza manna)

**Techniki kulinarne:**

**Zalecane:**

- gotowanie w wodzie, na parze
- duszenie
- pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, 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

Poniższa tabela przedstawia produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej. Ponieważ każdy pacjent w chorobie nowotworowej ma indywidualne tolerancje pokarmowe prezentowany wykaz produktów ma charakter orientacyjny.

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, makaron nitki	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze kasza gryczana, pęczak, makarony razowe



<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	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
<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka) tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na twardo, miękko, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, oliwa, awokado	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	warzywa kapustne, kalafior, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, fasolka szparagowa, groszek zielony szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: gotowe lub surowe (jeśli są dobrze tolerowane) morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, melon, kiwi, mango, jabłka pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona bez pestek jako przecierane w formie przecieru lub soku	grejpfruty, wiśnie, śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzycza
<b>SŁODYCZE, DESERY PRZEKĄSKI</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, miód, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki, biszkopty	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem szone przekąski (chipsy, prażynki, paluszki, orzeszki)
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, przetarte owocowe, rosół jarski, chudy rosół drobiowy, jarzynowa, ziemniaczana, kleiki, krupnik, zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	kapuśniak, ogórkowa, pieczarkowa, zupy z nasion roślin strączkowych, grochowa, cebulowa, grzybowa zupy tłuste, zawiesziste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, zupy i sosy w proszku sosy: cebulowy, grzybowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, zacierki, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy



#### Dieta bogatobiałkowa:

polega na spożywaniu zwiększonej ilości produktów dostarczających białka. Ważne aby w znacznej mierze było to białko zwierzęce (pełnowartościowe). Są to takie produkty jak:

- mięso i ryby (kurczak, indyk, królik, morszczuk, mintaj, dorsz, pstrąg)
- jaja
- nabiał ( twaróg (chudy/ półtłusty), kefir, jogurt, maślanka)

Ważne aby produkty te spożywać w każdym głównym posiłku tj. : I śniadanie (np. kanapki z jajkiem), obiad (np. potrawka z kurczaka), kolacja (np. kanapki z pastą twarogową z koperkiem).

Dobrze również będzie to II śniadanie lub podwieczorek przekąska, np. jako jogurt.

**W czasie chemio/radio terapii nie należy spożywać grejpfrutów.**

**W radioterapii jamy brzusznej i miednicy zaleca się wybór produktów bez laktozowych. Wynika to z częstych biegunek, które w czasie radioterapii mogą się pojawić jako skutek uboczny leczenia. Nie należy jednak całkowicie eliminować nabiału z diety.**

#### **W czasie biegunki sprawdzi się dieta BRAT**

Przy biegunce polecana jest dieta **BRAT**( **B**ananas, **R**ice, **A**pple i **T**ost) produkty te dostarczają potas, którego ubywa z organizmu w trakcie wymiotów i biegunki.

Banany zawierające pektyny, pomagają w zwalczaniu biegunki.

Ryż – kleik ryżowy (można kupić gotowy jak dla dzieci), działa zapierająco.

Jabłka – zawierają pektyny, łagodzą biegunkę (jabłko pieczone, mus z jabłka gotowanego, ryż z jabłkiem)

Tost – źródło sodu, kromka najlepiej z białego, lekkiego chleba.

Należy pamiętać, że dieta BRAT jest niedoborowa, dlatego można ją stosować 1-3 dni!!!

Przykłady posiłków:

kleik ryżowy (rozgotowany ryż) +mus bananowy/ jabłkowy

suchary + mus jabłkowy/ bananowy

mus bananowy/ jabłko pieczone + banan

zupka ryżowa z marchewką

wafle ryżowe z musem jabłkowym

W późniejszym okresie: słone krakersy, jasne, pieczywo pszenne (kajzerka, bułka wrocławska, chleb pszenny), biszkopty, suchary, herbatniki, delikatne buliony, ziemniaki gotowane (z wody), gotowana marchewka, kurczak bez skóry z wody, bulion warzywny z drobiem, woda, słaba herbata czarna bez cukru, napar z mięty.

#### **W radioterapii głowy i szyi mogą pojawić się pewne dolegliwości**

##### **Problemy z polykaniem**

- w tym przypadku warto spożywać posiłki o konsystencji papki, puree, zagęszczane
- czasami można nawet jadać dania dla dzieci słoiczki, musy ubogie w sól i kwasy
- należy stosować łagodne potrawy – unikanie kwaśnych, słonych i ostrych produktów
- do picia zalecane są napoje niegazowane
- spożywane posiłki powinny być o temperaturze umiarkowanej
- polecane jest miksowanie, blendowanie, siekanie
- aby ułatwić polykanie warto dodawać sosy do potraw, unikać suchych i twardych elementów (np., usuwanie skórek z chleba)
- aby pobudzić wydzielania śliny można stosować gumę do żucia, cukierki cytrynowe (kwaskowate)

##### **Problemy z polykaniem – owrzodzenie jamy ustnej**

- wykluczenie alkoholu, pikantnych, słonych, kwaśnych potraw
- wykluczenie: cytrusów i pomidorów
- miękka konsystencja, dodatek sosów
- picie płynów przez słomkę



- letnia temperatura posiłków
- zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków
- ukojenie mogą przynieść: lody, sorbety, kostki lodu
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu (2-3l płynów / dobę)
- żucie gumy pobudza produkcję śliny

#### **Suchość w jamie ustnej**

- pobudzenie wydzielania śliny – bezcukrowe gumy do żucia, cukierki cytrynowe, lizaki, kostki lodu
- picie większej ilości płynów (do 8 szklanek/ dzień) – np. co 15 min kilka łyków
- posiłki „z wodą” (zupy, koktajle, przeciery, musy, półpłynna konsystencja, sosy, dressingi)
- mleko krowie pasteryzowane (działa nawilżająco i odżywczo)
- dodawanie zimnych owoców mrożonych, posiłki schłodzone
- unikanie produktów suchych, lepkich
- unikanie mocnej herbaty i kawy, słonych przekąsek, pieczywa chrupkiego, alkoholu, papierosów
- płukać jamę ustną naparem z rumianku, szalwii, siemienia lnianego lub ciepłym roztworem soli
- nawilżać usta (pomadka, balsam do usta, wazelina itp.)

#### **W sytuacji utraty apetytu bądź spadku masy ciała ważne jest zwiększenie wartości energetycznej diety**

Można to osiągnąć poprzez dodawanie do dań:

- do zup, sosów – mąki pszennej, ziemniaczanej, jajek, drobnych kasz itp.
- do dań słodkich lub napojów: miodu, syropów

Posiłkiem o dużej gęstości odżywczej i energetycznej może być zupa typu krem przygotowane na domowym wywarze mięsno-warzywnym. Warzywa i mięso (bez kości) zblendować/ zmiksować, dodać składniki wysokoenergetyczne np. mąka /ugotowany wcześniej ziemniak/ ryż/manna/bułka tarta (Węglowodany) i łyżeczkę masła/ oleju (Tłuszcz) i ponownie zmiksować.

#### **ODŻYWKI / NUTRIDRINKI**

Z uwagi na potrzebę dostarczenia do organizmu diety odżywczej i odpowiednio kalorycznej, często przy braku apetytu, warto sięgnąć po ONS (ang. oral nutritional supplements) suplementy pokarmowe. Jest to żywność medyczna odżywki kaloryczne i wysoko białkowe. Dostępne są jako napoje do picia lub proszek do dodawania do potraw. Istnieją różne warianty smakowe np. neutralny, owocowy, czekoladowy, dyniowy, itd.



## Dieta w chorobie nowotworowej w czasie chemioterapii

W chorobie nowotworowej i podczas stosowania chemioterapii zalecana jest przeważnie dieta łatwostrawna i zarazem wysoko białkowa.

### Dieta łatwostrawna – najważniejsze zasady

- dobór produktów, potraw oraz technik kulinarnych, które pozwalają na łatwiejsze i szybsze trawienie i przyswajanie spożytego pokarmu
- wykluczenie produktów i potraw: **tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie w tłuszczu, wzdymających i ostro przyprawionych.**
- zmniejszenie ilości błonnika pokarmowego poprzez:
  - obieranie i gotowanie warzyw i owoców
  - przecieranie przez sito, miksowanie, blendowanie (zwłaszcza przy problemach z połykaniem)
  - stosowanie soków, przecierów i oczyszczonych produktów zbożowych (np. jasne pieczywo, kasza manna)

### **Techniki kulinarne:**

#### **Zalecane:**

- gotowanie w wodzie, na parze
- duszenie
- pieczenie w folii, pergaminie, naczyniu żaroodpornym, w piekarniku, opiekaczku
- 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

W czasie chemio/radio terapii nie należy spożywać grejpfrutów.

Czy zalecana jest dieta bezmleczna?

Eliminacja laktozy w diecie w czasie chemioterapii nie jest wskazana, jednak czasami u pacjentów w wyniku zastosowanego leczenia może pojawić się gorsza tolerancja laktozy. W takiej sytuacji warto wybierać produkty bez laktozowe.

Poniższa tabela przedstawia produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej. Ponieważ każdy pacjent w chorobie nowotworowej ma indywidualne tolerancje pokarmowe prezentowany wykaz produktów ma charakter orientacyjny.

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo jasne czerstwe, półcukiernicze kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, makaron nitki	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze kasza gryczana, pęczak, makarony razowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	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



<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka) tłuste ryby: węgorz, sum, karp, ryby wędzone tłuste wędliny, konserwy mięsne, rybne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki
<b>JAJA</b>	jaja gotowane na twardo, miękko, w koszulkach, jajecznica i omelet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne, masło, dodawane na surowo: olej rzepakowy, lniany, sojowy, słonecznikowy, oliwa, awokado	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach)
<b>WARZYWA</b>	młode i soczyste: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, cukinia, szpinak, brokuł, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	warzywa kapustne, kalafior, cebula, czosnek, por, ogórki, papryka, oliwki, kukurydza, fasolka szparagowa, groszek zielony szczypior, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, grzyby sałatki z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, smażone
<b>OWOCE</b>	dojrzałe, soczyste, bez pestek i skórek: (gotowane lub surowe jeśli są dobrze tolerowane) morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze, mandarynki, melon, kiwi, jabłka pieczone lub gotowane, owoce jagodowe i winogrona bez pestek jako przecierane w formie przecieru lub soku	grejpfruty, wiśnie, śliwki, gruszki, czereśnie, kawon, agrest, owoce marynowane, niedojrzałe, suszone orzechy
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	-	groch, fasola, bób, soja, soczewica, ciecierzyc
<b>SŁODYCZE, DESERY PRZEKĄSKI</b>	dżemy bez pestek, przeciery, musy, suflety, kompoty, galaretki, soki z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, miód, czerstwe ciasto drożdżowe, herbatniki, biszkopty	chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, słodycze z orzechami i tłuszczem  chipsy, prażynki, paluszki, słone orzeszki
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, sól, pieprz, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon	ocet, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, majonez, kostki rosółowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa, woda niegazowana, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, maślanki, naturalne jogurty pitne	woda gazowana, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mocne kakao, herbata, kawa, napoje gazowane, napoje energetyczne
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne, przetarte owocowe, rosół jarski, chudy rosół drobiowy, jarzynowa, ziemniaczana, kleiki, krupnik  zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem  łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	kapuśniak, ogórkowa, pieczarkowa, 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
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, zacierki, bigos, fasolka po bretońsku, racuchy



Dieta bogatobiałkowa:

polega na spożywaniu zwiększonej ilości produktów dostarczających białka. Ważne aby w znacznej mierze było to białko zwierzęce (pełnowartościowe). Są to takie produkty jak:

- mięso i ryby (kurczak, indyk, królik, morszczuk, mintaj, dorsz, pstrąg)
- jaja
- nabiał ( twaróg (chudy/ półtłusty), kefir, jogurt, maślanka)

Ważne aby produkty te spożywać w każdym głównym posiłku tj. : I śniadanie (np. kanapki z jajkiem), obiad (np. potrawka z kurczaka), kolacja (np. kanapki z pastą twarogową z koperkiem).

Dobrze również jeśli będzie to II śniadanie lub podwieczorek przekąska, np. jako jogurt.

W sytuacji utraty apetytu bądź spadku masy ciała ważne jest **zwiększenie wartości energetycznej diety**

Można to osiągnąć poprzez dodawanie do dań:

- do zup, sosów – mąki pszennej, ziemniaczanej, jajek, drobnych kasz itp.
- do dań słodkich lub napojów: miodu, syropów

Posiłkiem o dużej gęstości odżywczej i energetycznej może być zupa typu krem przygotowane na domowym wywarze mięsno-warzywnym. Warzywa i mięso (bez kości) zblendować/ zmiksować, dodać składniki wysokoenergetyczne np. mąka /ugotowany wcześniej ziemniak/ ryż/manna/bułka tarta (Węglowodany) i łyżeczkę masła/ oleju (Tłuszcz) i ponownie zmiksować.

**ODŻYWKI / NUTRIDRINKI**

Z uwagi na potrzebę dostarczenia do organizmu diety odżywczej i odpowiednio kalorycznej, często przy braku apetytu, warto sięgnąć po ONS (ang. oral nutritional supplemets) suplementy pokarmowe. Jest to żywność medycynaodżywki kaloryczne i wysoko białkowe. Dostępne są jako napoje do picia lub proszek do dodawania do potraw. Istnieją różnie warianty smakowe np. neutralny, owocowy, czekoladowy, dyniowy, itd.



# Wskazówki w problemach żywieniowych przy chemioterapii i / lub radioterapii:

## **Jadłowstręt**

- należy spożywać małe porcje, a często co 2-3 h, nawet w nocy
- posiłki dostosować do zachcianek smakowych (w ramach dozwolonych produktów)
- ważny jest apetyczny wygląd posiłków
- lepiej smakują posiłki o pokojowej temperaturze (nie zimne i nie za gorące)
- warto stosować ulubione i dobrze tolerowane przyprawy, unikać przypraw ostrych w zapachu i smaku
- czasami warto pobudzać kubki smakowe takimi produktami jak: majonez, jogurt, sok z cytryny, mięta, ocet
- znaczenie ma kolejność spożywania pokarmów:
- produkt białkowy → produkt węglowodanowy → warzywa i owoce
- np. obiad: 1) indyk gotowany, 2) kasza bulgur 3) gotowane buraki
- warto zawsze w zasięgu ręki mieć dozwolone przekąski (na wypadek uczucia głodu)

## **Jadłowstręt – nasycenie po posiłku**

- należy stosować bardzo małe porcje
- warto spożywać posiłki o gęstej konsystencji (skoncentrowane źródło energii)
- należy pić między posiłkami, nie w trakcie jedzenia
- unikać słodkich produktów

## **Jadłowstręt metaliczny smak mięsa**

- mięso czerwone zamienić na mięso „białe” (indyk, kurczak, królik); warto stosować wyraziste przyprawy (rozmaryn, mięta, mus jabłkowy, bazylija), aby zatuszować zapach mięsa, czasem pomaga żucie gumy do żucia, ssanie cytryny przed posiłkiem
- czasowa eliminacja mięsa z diety (należy zapewnić inne źródła białka zwierzęcego – np. jaja, ryby, lub nabiał (jogurty, mleko, twarogi)
- stosowanie żurawiny, borówki, ananasa – jako dodatek do dań mięsnych pomagają zatuszować metaliczny smak i zamach mięsa
- potrawy mięsne warto gotować krótko, aby nie wydzielać esencji
- soki (nadają wyraźniejszy smak potrawom)
- posiłki warto spożywać chłodne lub w temperaturze pokojowej
- czasami pomaga używanie plastikowych sztućców
- płukanie ust wodą, aby pozbyć się metalicznego smaku
- picie wody z cytryną
- wykluczenie kawy, mocnej herbaty, alkoholu, papierosów

## **Problemy z połykaniem**

- warto spożywać posiłki o konsystencji papki, puree, zagęszczane
- czasami można nawet jadać dania dla dzieci słoiczki, musy
- należy stosować łagodne potrawy – unikanie kwaśnych, słonych i ostrych produktów
- do picia zalecane są napoje niegazowane
- spożywane posiłki powinny być o temperaturze umiarkowanej
- polecane jest miksowanie, blendowanie, siekanie
- aby ułatwić połykanie warto dodawać sosy do potraw, unikać suchych i twardych elementów (np. usuwanie skórek z chleba)
- aby pobudzić wydzielanie śliny można stosować gumę do żucia, cukierki cytrynowe (kwaskowate)

## **Problemy z połykaniem – owrzodzenie jamy ustnej**

- wykluczenie alkoholu, pikantnych, słonych, kwaśnych potraw
- wykluczenie: cytrusów i pomidorów
- potrawy powinny mieć miękką konsystencję, można to osiągnąć poprzez dodatek sosów
- picie płynów przez słomkę



- letnia temperatura posiłków
- należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków
- ukojenie mogą przynieść: lody, sorbety, kostki lodu
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu (2-3l płynów / dobę)
- żucie gumy pobudza produkcję śliny

### Suchość w jamie ustnej

- pobudzenie wydzielania śliny – bezcukrowe gumy do żucia, cukierki cytrynowe, lizaki, kostki lodu
- picie większej ilości płynów (do 8 szklanek/ dzień) – np. co 15 min kilka łyków
- pomagają posiłki płynne /, z wodą” (zupy, koktajle, przeciery, musy, półpłynna konsystencja, sosy, dressingi)
- mleko krowie pasteryzowane (działa nawilżająco i odżywczo)
- dodawanie zimnych owoców mrożonych, posiłki schłodzone
- unikanie produktów suchych, lepkich
- unikanie mocnej herbaty i kawy, słonych przekąsek, pieczywa chrupkiego, alkoholu, papierosów
- płukanie jamy ustnej naparem z rumianku, szalwii, siemienia lnianego lub ciepłym roztworem soli
- oddychanie przez nos
- nawilżanie ust (pomadka, balsam do usta, wazelina itp.)

### Wymioty, nudności

- warto stosować dietę lekko strawną ( m.in. wykluczenie soków, kawy, napojów gazowanych, surówek, świeżych owoców, produktów pełnoziarnistych, orzechów, mleka, tłustych i smażonych potraw)
- przy nietolerancji laktozy, która często towarzyszy terapii – należy unikać wszystkich produktów, potraw, które ją zawierają;
- powinno się jeść posiłki powoli, o małej objętości, chłodne, słabo pachnące
- pozycja siedząca, półsiedząca w czasie spożywania posiłku
- nawodnienie – 2,5 l płynów dziennie (aby nie doprowadzić do odwodnienia organizmu)
- suchsze produkty zbożowe – krakersy, suchary (również rano) pomagają zmniejszać nudności
- powolne spożywanie posiłków
- posiłki często (6-8/dobę), o niewielkich objętościach
- na 2-3 godziny przed podaniem chemioterapii oraz tuż po niej nie zaleca się przyjmowania pokarmów
- odpowiednie nawodnienie 2-3 dni przed chemioterapią (płyny z dodatkiem imbiru, kostek lodu, coca-cola, unikanie mięty)
- niekiedy sprawdza się dodawanie imbiru 3 dni przed chemioterapią (do wody, lody, cukierki, do posiłku - stymuluje smak)

### Biegunki

- odpowiednie nawodnienie (nawet do 3l/dzień)
- woda zmineralizowana (elektrolity)
- herbata czarna (działa zapierająco), ziołowa, zielona lekko osłodzona
- sok pomidorowy rozcieńczony z wodą (2 szklanki soku z 1 szklanką wody)
- słodko-słona woda (do 1 l wody dodać ¼ łyżeczki soli i 6 łyżeczek cukru)
- dosalanie potraw (aby zadbać o elektrolity w diecie)
- spożywać posiłki o pokojowej temperaturze
- szklanka coli (pomaga w biegunce)
- w czasie biegunki warto stosować produkty o właściwościach zapierających: kakao na wodzie, kleiki, suchary, tosty, banany, mus jabłkowy, przetarta gotowana marchew, gotowany biały ryż, napar z czarnych jagód

Przy biegunce polecana jest dieta **BRAT( Bananas, Rice, Apple i Tost)** produkty te dostarczają potas, którego ubywa z organizmu w trakcie wymiotów i biegunki.

Banany zawierające pektyny, pomagają w zwalczaniu biegunki.

Ryż – kleik ryżowy (można kupić gotowy jak dla dzieci), działa zapierająco.

Jabłka – zawierają pektyny, łagodzą biegunkę (jabłko pieczone, mus z jabłka gotowanego, ryż z jabłkiem)

Tost – źródło sodu, kromka najlepiej z białego, lekkiego chleba.

Należy pamiętać, że dieta BRAT jest niedoborowa, dlatego można ją stosować 1-3 dni!!!



Przykłady posiłków:

kleik ryżowy (rozgotowany ryż) + mus bananowy/ jabłkowy

suchary + mus jabłkowy/ bananowy

mus bananowy/ jabłko pieczone + banan

zupka ryżowa z marchewką

wafle ryżowe z musem jabłkowym

W późniejszym okresie: słone krakersy, jasne, pieczywo pszenne (kajzerka, bułka wrocławska, chleb pszenny), biszkopty, suchary, herbatniki, delikatne buliony, ziemniaki gotowane (z wody), gotowana marchewka, kurczak bez skóry z wody, bulion warzywny z drobiem, woda, słaba herbata czarna bez cukru, napar z mięty.



## Dieta w niedokrwistości

Niedokrwistość (anemia) to obniżenie parametrów krwi: hemoglobiny, hematokrytu, liczby czerwonych krwinek, poniżej zalecanej normy.

Objawami anemii są m.in.: osłabienie, bladość skóry, zmęczenie, duszność, problemy z koncentracją.

Niedokrwistość może wynikać z niedoboru żelaza, kwasu foliowego bądź witaminy B12 lub może powstać w wyniku krwawienia, rozpadu krwinek czerwonych lub upośledzonego wchłaniania w przewodzie pokarmowym (np. choroba wrzodowa żołądka, choroba Leśniowskiego-Crohna).

W niedokrwistości dieta jest jedynie uzupełnieniem leczenia farmakologicznego. Jej głównym zadaniem jest dostarczenie odpowiednich do wieku, płci, stanu fizjologicznego ilości żelaza, kwasu foliowego i witaminy B12.

### **Żelazo**

W pokarmach występuje postać żelaza hemowego i nie-hemowego.

Żelazo hemowe to te, pochodzące z produktów zwierzęcych – jaja (głównie żółtko), mięso, ryby. Zaleca się jadać ryby 1-2 razy w tygodniu, chude mięsa, a mięso czerwone ograniczyć do 350-500g / tydzień, ograniczeniu podlega także spożycie przetworów mięsnych: kiełbasa, wędliny, paszety, parówki.

Żelazo nie hemowe to te, pochodzące z produktów roślinnych: niektóre warzywa, owoce, nasiona, orzechy. Jest znacznie gorzej przyswajalne w naszym organizmie niż żelazo hemowe.

Warto wiedzieć, że przyswajalność żelaza z pożywienia poprawia witamina C. Dlatego w każdym posiłku powinny się znaleźć warzywa i owoce w nią bogate (natka pietruszki, papryka, pomidory, warzywa kapustne, brokuły, porzeczki, maliny, truskawki, aronia, kiwi). Dobre połączenie to: żelazo (np. wołowina) + witamina C i kwas mlekowy (surówka z kiszonej kapusty). Innymi składnikami poprawiającymi przyswajalność żelaza jest witamina B6 (produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, ziemniaki, kapusta, awokado), kwas mlekowy (produkty kiszone, fermentowane), kwas foliowy (zielone warzywa liściaste).

Wchłanianie żelaza jest natomiast ograniczone przez takie związki jak szczawiany, fosforany, fityniany, taniny, czy duże ilości wapnia (mocna herbata, kawa, kakao, czekolada, mleko). Warto wybierać produkty fermentowane lub kiszone.

**Witamina B12** występuje w produktach zwierzęcych: mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne.

**Kwas foliowy** występuje w zielonych warzywach liściastych (jarmuż, kapusta, sałata), nasionach roślin strączkowych (groch, soczewica, fasola).

Zarówno kwas foliowy jak i witamina B12 może być suplementowana, gdy zleci to lekarz.

Poniższa tabela przedstawia produkty dozwolone i przeciwwskazane w niedokrwistości.

PRODUKTY I POTRAWY	WYBIERAJ	UNIKAJ
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	pełnoziarniste, graham, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami  kasza gryczana, pęczak, perłowa, krakowska, ryż brązowy, dziki, jaglana, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane, otręby pszenne, żytnie	pieczywo cukiernicze, rogaliki, bagietki, chałka  kluski i ciasta francuskie, drobne kasze, biały ryż, jasne makarony, musli słodzone, słodkie płatki śniadaniowe
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	chudy i półtłusty: twaróg, serek homogenizowany, mleko chude, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, maślanka	tłusty twaróg, ser żółty, ser topiony, pleśniowy, feta, ser typu fromage, oscypek, mascarpone, mozzarella, śmietanka, mleczko do kawy



<b>MIĘSO, RYBY WĘDLINY</b>	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 potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	W ograniczonych ilościach: tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby (serca, żołądki, wątróbka, płucka)  tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, kiełbasy, kiełbasy podsuszane, kabanosy, salami, pasztetowa, parówki  konserwy rybne
<b>JAJA</b>	jaja w całości, w koszulkach, jajecznica i omlet przygotowany na parze	tradycyjna jajecznica, jaja sadzone, omlety, majonez
<b>TŁUSZCZE</b>	miękkie margaryny roślinne dodawane na surowo: olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, lniany, oliwa, awokado	masło, masło klarowane, śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostkach), olej palmowy, kokosowy
<b>WARZYWA</b>	świeże i mrożone, w postaci surówek, sałatek  ziemniaki gotowane, pieczone	warzywa gotowane oprószone mąką, zasmażką z bułki tartej sałatki z majonezem, warzywa marynowane frytki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>OWOCE</b>  <b>ORZECHY</b>	dojrzałe, soczyste, świeże, mrożone: borówki, czarne porzeczki, grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, melony, jabłka, czerwone winogrona, morele, arbuz brzoskwinie, wiśnie, truskawki, jagody, maliny, poziomki, agrest, pigwa, winogrona czerwone wytrawne  orzechy lasowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, lnu, pestki dyni	owoce marynowane, suszone w umiarkowanych ilościach, w syropach  orzechy solone, w czekoladzie
<b>SUCHE NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	groch, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy pasty, makarony, mąki z nasion roślin strączkowych w ograniczonych ilościach soja i przetwory (mąka, makaron, tofu, tempeh)	-
<b>SŁODYCZE, DESERY PRZEKAŚKI</b>	ciastka zbożowe, z otrębami, dżemy niskosłodzone, kompoty, galaretki, domowe budyni i kisiel na chudym mleku, przeciery, musy, suflety, soki, domowe wypieki bez cukru, miód	cukier, chałwa, tłuste ciasta, torty, batony, kakao, lody, chipsy, prażynki, paluszki, chrupki, nachosy
<b>PRZYPRAWY</b>	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, majeranek, kminek, bazylija, melisa, wanilia, cynamon, kurkuma, przyprawy korzenne pieprz, papryka słodka, estragon, tymianek, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, curry, sól sodowo-potasowa	ocet, chilli, musztarda, majonez, kostki rosołowe, przyprawy typu instant
<b>NAPOJE</b>	woda mineralna, herbata, kawa zbożowa z mlekiem, chude mleko, napoje warzywne i owocowe, maślaniki, naturalne jogurty pitne, słaba kawa z mlekiem niskotłuszczowym	płynna czekolada, mocne kakao, mocna kawa, herbata, napoje gazowane, napoje energetyczne, alkoholowe
<b>ZUPY, SOSY</b>	mleczne na chudym mleku, owocowe, rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik zupy na łagodnych wywarach mięsnych, zagęszczane mąką i mlekiem łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowe	zupy tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, żółtkiem, pikantne, zupy i sosy w proszku  sosy: cebulowy, grzybowy, śmietanowy
<b>POTRAWY MIĘSNE, PÓŁMIĘSNE, BEZMIĘSNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii, pod przykryciem, potrawki, pulpety, budynie z kasz, warzyw, mięsa	smażone, pieczone tradycyjnie w tłuszczu, żywność typu fast food, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, placki ziemniaczane, racuchy



## Dieta w reumatoidalnym zapaleniu stawów

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) to przewlekła autoimmunologiczna choroba atakująca stawy. Objawy to zaczerwienienie, ból, tkiwość, sztywność, obrzęk stawów rąk bądź stóp. Obserwuje się także dodatkowo: spadek masy ciała, stany podgorączkowe, zmęczenie czy nawet niedokrwistość.

Często objawy choroby nasila dieta tak zwana zachodnia – oparta na produktach wysoko przetworzonych, z sporą zawartością soli, cukru prostego i tłuszczy nasyconych (składniki te nasilają stany zapalne w organizmie). W RZS zastosowanie znajduje szeroko pojęta dieta przeciwzapalna. Zmiana sposobu żywienia to kluczowy element leczenia i zapobiegania postępowi choroby, ponieważ dieta o charakterze zachodnim, prozapalnym potęguje stan zapalny i sprzyja RZS. Należy więc wykluczyć:

- czerwone mięso,
- nabiał o wysokiej zawartości tłuszczu,
- rafinowane (przetworzone, oczyszczone) produkty zbożowe i cukry proste

W RZS zastosowanie znajduje dieta o charakterze przeciw zapalnym, np.:

- Dieta śródziemnomorska
- Dieta roślinna (wegetariańska)
- Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

Składniki uznawane jako związane z niższym, przewlekłym stanem zapalnym to m. in.:

- kwasy tłuszczowe omega-3
- błonnik pokarmowy
- witamina E
- witamina C
- $\beta$ -karoten
- magnez

Ogólne zalecenia:

- Posiłki 4-5 dziennie, w równych odstępach czasu, ostatni posiłek 3 godziny przed snem
- 5 porcji warzyw i owoców. (Ogranicz: jabłka, kapustę białą, ziemniaki, pomidory, paprykę i bakłażana oraz warzywa o dużej zawartości kwasu szczawiowego – rabarbar, szpinak, botwina).
- Warto zwrócić uwagę, czy występują reakcje alergiczne, ponieważ często w RZS możliwe są alergie pokarmowe.

W diecie zadbać należy o:

- odpowiednią ilość owoców i warzyw (sałata, ogórek, por, brokuł, marchew, burak, seler, pietruszka, warzywa strączkowe, borówki, ciemne winogrona, jagody, żurawina, czarna porzeczka, truskawki, owoce dzikiej róży)
- większą ilość żywności pochodzenia roślinnego
- niski ładunek glikemiczny posiłków
- dużą ilość błonnika pokarmowego
- przewagę kwasów tłuszczowych jednonienasyconych oraz wielonienasyconych ( polecane tłuszcze roślinne : olej rzepakowy, lniany, orzechy włoskie, nasiona chia, oliwa z oliwek, orzechy laskowe, migdały, awokado, ograniczyć: olej słonecznikowy i kukurydziany, z pestek dyni, winogron)
- dużą ilość polifenoli (warzywa i owoce)
- dietę normokaloryczną lub z ujemnym bilansem energetycznym (w przypadku osób z nadwagą i/lub otyłością)
- odpowiednią podaż kolagenu dla dobrej kondycji stawów (galarety mięsne, rybne)



Wyliminować należy:

- produkty przetworzone
- kwasy tłuszczowe pochodzenia zwierzęcego (wieprzowina, baranina, wołowina, tłusty drób, tłuste mleko śmietana, sery żółte, topione, pleśniowe)
- dużą ilość soli
- dużą ilość czerwonego mięsa
- alkohol i napoje alkoholowe
- posiłki z wysokim ładunkiem glikemicznym (rafinowane zboża)

#### ZALECANE TECHNIKI KULINARNE

- Gotowanie w wodzie / na parze
- Pieczenie w rękawie / folii
- Duszenie

#### PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie:

Kanapki z chleba razowego z jajkiem, awokado i pomidorem, kielkami

II śniadanie:

Jogurt naturalny i maliny

Obiad:

Zupa jarzynowa | Duszony łosoś z ryżem brązowym i szpinak na gęsto

Podwieczorek:

Truskawkowy koktajl na kefirze z nasionami chia

Kolacja:

Salatka z chudym twarogiem, pomidorem, ogórkiem zielonym i sałatą lodową

#### „DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA W PIGULCE”

WYBIERAJ:

- w każdym posiłku warzywa i owoce powinny zajmować połowę talerza (jak w Talerzu Zdrowego Żywienia). To źródło: błonnika pokarmowego, witamin, mikro elementów, składników o właściwości przeciw zapalanych (borówki, czarne porzeczki, melony, morele, marchew, dynia, cukinia, sałata, cebula, buraki, seler, karczochy, brukselka, brokuł, kalafior, aronia, maliny, truskawki, jagody)
- produkty pełnoziarniste (chleb graham, chleb razowy, mieszany, makrony pełnoziarniste, kasza jęczmienna, gryczana, ryż brązowy, naturalne płatki owsiane, gryczane, jęczmienne)
- oleje roślinne (olej lniany, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z wiesiołka, miękkie margaryny roślinne z sterolami, stanolami, orzechy włoskie, laskowe, nerkowce, nasiona słonecznika)
- chude mięsa i chude przetwory mięsne, 2 razy w tygodniu ryby lub owoce morza (mintaj, morszczuk, dorsz, sola, łosoś, śledź)
- nasiona roślin strączkowych (soja, ciecierzycza, groch fasola), które są źródłem białka roślinnego oraz błonnika pokarmowego
- codzienne 2 porcje produktów mlecznych, np. fermentowanych (kefir, jogurt, skyr).

OGRANICZ:

- sól oraz produkty wysoko przetworzone (chipsy, chrupki, paluszki, konserwy mięsne rybne, ser żółty, zupy, sosy typu instant)
- alkohol i napoje alkoholowe
- czerwone mięso, wyroby mięsne przetworzone (kielbasy, kabanosy, konserwy, pasztety, parówki)
- słodocze (torty, pączki, batony, ciasta z kremami, żelki, cukier)
- tłuszcze zwierzęce (masło, smalec, słonina, boczek, śmietana, majonez)
- oczyszczone produkty zbożowe (chleb pszenny, bagietki, bułki pszenne, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, jasne makarony, kasza manna, ryż biały, muesli, smakowe płatki zbożowe).



## Dieta w nietolerancji fruktozy

Dieta przy nietolerancji fruktozy może być eliminacyjna lub ograniczająca, w zależności od poziomu nietolerancji. Oto jej zasady:

- wyeliminuj z diety produkty, które zawierają duże ilości fruktozy: owoce, soki, miód. Taką dietę eliminacyjną najlepiej wprowadzić na kilka tygodni. Po tym czasie stopniowo można dodawać niewielkie ilości produktów z niską zawartością fruktozy. Jeśli nie ma reakcji, możesz wprowadzić kolejne.
- Wyklucz produkty, które zawierają węglowodany uwalniające fruktozę w jelicie cienkim, czyli cukier inwertowany (słodzik z sacharozy), syrop owocowy, syrop kukurydziany.
- Produkty z białej mąki należy zastąpić produktami pełnoziarnistymi, a biały ryż brązowym lub czarnym.
- Dozwolone owoce i warzywa warto jeść po wcześniejszym ugotowaniu w wodzie.

Produkty zalecane dla osób, które nie tolerują fruktozy:

- Wołowina, indyk, kurczak, wątróbka
- Dorsz, łosoś, makrela, sardynki
- Pieczywo i płatki owsiane, żytnie, gryczane, kukurydziane
- Mleko, jogurt, kefir, twaróg, jaja
- Orzechy, nasiona, kokos
- Seler, szpinak, sałata, brokuły, ziemniaki, buraki, szczypiorek, zielona papryka, botwina, karczochy, pieczarki
- W małych ilościach: awokado, rabarbar, papaja, żurawina, truskawki, niedojrzałe banany, maliny, limonka

Produkty niewskazane dla osób, które nie tolerują fruktozy:

- Jabłka, gruszki, morele, winogrona, brzoskwinie, nektarynki, czarne jagody, grejpfruty, pomarańcze, pomelo, cytryny, pigwy, wiśnie, kiwi
- Jogurt i desery owocowe
- Figi, daktyle, rodzynki
- Syrop klonowy, z agawy, miód
- Marchew, pietruszka, por, czosnek, cebula, szparagi, cykorja, pomidory, brukselka, dynia, fasolka, groszek, bób, soczewica, sos pomidorowy
- Kasza jęczmienna, mąka pszenna



Bibliografia

Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, H.Ciborowska, A.Rudnicka PZWL 2009

Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. M. Jarosz IŻŻ 2011

Dietoterapia D.Włodarek PZWL, 2014

Dietetyka kliniczna M.Grzymisławski PZWL 2019

<https://ncez.pzh.gov.pl/>

<https://diety.nfz.gov.pl/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Dieta osób z zespołem jelita drażliwego E.Stacherska, J.Grenke DIETETICA

Zespół jelita drażliwego Forum Medycyny Rodzinnej Via Medica Joyurnal 2024

Dieta eliminacyjna J. Dronka-Skrzypczak PZWL, 2020