



DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA

Dieta powinna być stosowana u pacjentów wyniszczonych z gorączką, z chorobami nowotworowymi dla rekonwalescentów po przebytych zabiegach chirurgicznych i rozległych oparzeniach.

Celem diety jest dostarczenie organizmowi zwiększonej podaży białka do procesów budowy, odnowy i regeneracji komórek, tworzenia ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Modyfikacja polega na zwiększonej podaży białka do 1,2-2g/kg masy ciała, 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych jak: mleko, twaróg, chude mięso i ryby.

Zasadą diety jest nieobciążanie przewodu pokarmowego dlatego należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek i marynat.

1. Posiłki należy jeść często, ale w małych ilościach.
2. Posiłki należy komponować tak, aby były urozmaicone pod względem kolorystycznym i smakowym.
3. Nie należy stosować potraw tłustych, gdyż tłuszcz hamuje wydzielanie soku żołądkowego.
4. W celu wzbogacania potraw w białko można stosować białko serwatkowe w proszku do zabielenia zup, sosów i deserów, do drobno startych surówek można dodawać serek homogenizowany.
5. Zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub dosypywanie do posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein, Protifar, Fresubin Protein Power.
6. Warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione, w postaci surowych soków lub bardzo drobno startej surówki.
7. Owoce podaje się w postaci soków, przecierów, pieczone, gotowane w kompocie, na surowo bez skórki i pestek (miksowane, przetarte) jako dodatek do koktajli mlecznych.
8. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub parze, duszenia bez tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie, rękawie foliowym.

PRODUKTY I POTRAWY WSKAZANE W DIECIE

NAPOJE

Mleko, jogurty, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, soki owocowo-warzywne, koktajle mleczno-owocowe.

PIECZYWO

Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki.

W ograniczonej ilości: chleb graham, pieczywo pszenno-razowe z dodatkiem soi lub słonecznika.

DODATKI DO PIECZYWA

Masło, chudy i półtłusty twaróg, pasty z sera z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, chude ryby, galaretki mięsne, drobiowe, rybne, ścięte białko z jaja.

W ograniczonej ilości: tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z niską zawartością tłuszczu, całe jaja gotowane na miękko, jajecznica lub omlet na parze, parówki cielęce, pasztet drobiowy.

ZUPY I SOSY GORĄCE

Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, krupnik, ziemniaczana, pomidorowa, barszcz czerwony.

W ograniczonej ilości: barszcz biały, żurek, kalafiorowa, brokułowa.

Sosy łagodne ze słodką śmietanką.

DODATKI DO ZUP

Bułka, grzanki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.

MIĘSO, DRÓB, RYBY

Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, szczupak, flądra, sandacz, mintaj.

Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, mięso mielone z warzywami.

W ograniczonej ilości: wołowina, chuda wieprzowina, ozorki, serca, kura, ryby morskie, makrela, morszczuk, śledzie, sardynki, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie.

POTRAWY BEZMIĘSNE I PÓŁMIĘSNE

Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, leniwe pierogi.

W ograniczonej ilości zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.

WARZYWA

Młode, soczyste, marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, sałata, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu.

W ograniczonej ilości: szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np.: z marchewki i selera, kapusta kiszona w postaci drobno posiekanej surówki.



DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA

ZIEMNIAKI

Gotowane, puree.

OWOCE

Dojrzałe, soczyste, jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane.

W ograniczonej ilości: wiśnie, śliwki, kiwi, melon, w przypadku zaparc suszone śliwki namoczone i zmiksowane.

DESERY

Kisiele, budynie, galaretki mleczne (z kefiru, jogurtu naturalnego, z serka homogenizowanego), owocowe, bezy, musy.

POTRAWY I PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

NAPOJE

Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada.

PIECZYWO

Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.

DODATKI DO PIECZYWA

Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.

ZUPY I SOSY GORĄCE

Tłuste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, z warzyw kapustnych, strączkowych.

Sosy zasmażane, cebulowy, grzybowy.

MIĘSO, DRÓB, RYBY

Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone i pieczone w tradycyjny sposób.

POTRAWY BEZMIĘSNE I PÓŁMIĘSNE

Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.

WARZYWA

Kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, kalarepa, papryka - marynowane, solone.

ZIEMNIAKI

Smażone z tłuszczem, frytki.

OWOCE

Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, orzechy, daktyle, owoce marynowane.

DESERY

Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, chałwa.

PRZYPRAWY

Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa.

JADŁOSPIS

Śniadanie I

Pieczywo pszenne z masłem, pasta z twarogu i szynki, pomidor bez skórki i pestek, kawa z mlekiem, jabłko pieczone.

Śniadanie II

Jogurt naturalny z borówkami, sok przecierowy z marchwi i banana.

obiad

Zupa jarzynowa, pulpety w sosie koperkowym, ziemniaki puree, sałatka z buraków i jabłka, herbata owocowa.

podwieczorek

Budyń waniliowy z Nutridrinkiem o smaku czekoladowym.

kolacja

Pieczywo pszenne typu graham, masło, galaretka z ryby z jarzynami, sałatka z sałaty lodowej z oliwą oliwek, napój z kefiru i soku wielowarzynowego.

Opracowała: Barbara Domżańska, dietetyczka

MATERIAŁ ŹRÓDŁOWY: Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, Helena Ciborowska, Anna Rudnicka