

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

Zalecenia żywieniowe w diecie lekkostrawnej z ograniczoną podażą tłuszczu:

Wyklucza się z produkty i potrawy trudnostrawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, tłuste powodujące silne skurcze pęcherzyka żółciowego, które zalegają długo w żołądku. Do przyrządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia.

Zalecenia do przestrzegania przez pacjenta:

Redukcja ilość błonnika w diecie i zastosowanie jego łagodniejszej formy przez: •

wybranie młodych i delikatnych warzyw oraz dobrze dojrzałych owoców usunięcie z warzyw i owoców części o znacznej ilości włókna, obranie ze skórki usunięcie pestek.

„Zmiękczenie” błonnika odpowiednią obróbką kulinarną tzn. gotowanie, sparzenie podanie warzyw i owoców w formie przetartej lub zmiksowanej

Dobranie odpowiednich technik kulinarnych, aby potrawy były łatwiej trawione:

- gotowanie, gotowanie na parze,
- pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie bez tłuszczu

1. Spożywanie ok.5 posiłków na dobę o małej objętości w odstępie ok. 3 godz. przerwy między posiłkami.
2. Ostatni posiłek 2-3 godz. przed snem, lekkostrawny (bez tłustego mięsa, warzyw kapustnych, fasoli).
3. Dieta powinna być urozmaicona, a produkty użyte do przygotowania posiłków świeże.
4. Posiłki powinny być przyprawione łagodnymi przyprawami: natka pietruszki, sok z cytryny, koper, cynamon. Należy całkowicie wykluczyć ostre przyprawy np.: chili, pieprz, ostra papryka.

Produkty:

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty mączne i pieczywo	pieczywo pszenne, czerstwe, bułki, sucharki, grzanki, tosty, herbatniki, kasza manna, krakowska, perłowa, grysik, płatki owsiane, ryż, kasza kukurydziana	świeży chleb, chleb razowy, graham, ciastka, pączki, faworki, naleśniki, placki smażone
Mleko i produkty mleczne	mleko chude do 2% tłuszczu, świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe,	mleko tłuste, sery żółte i topione, śmietana, mleko skondensowane

Opracował: Kinga Biernacka-Stefańska/dietetyk

	jogurty w zależności od tolerancji pacjenta	
Jaja	białka jaja, omlet z piany, jaja do zagęszczania sosów, żółtko w ograniczonych ilościach	na twardo, jaja sadzone, jajecznica na słoninie, jaja w majonezie, kotlety z jajem
Mięso, drób	chude gatunki - cielęcina, wołowina, konina, schab, chuda wieprzowina, kurczak, kura, indyk, gołąb, królik, zając, sarna	tłuste gatunki wołowiny, wieprzowiny, kaczka, gęś, tatar, podroby
Tłuszcze	masło, oleje roślinne - sojowy, słonecznikowy, oliwa	zwierzęce - słonina, smalec, boczek, łój, skwarki, margaryny twarde
Wędliny	chude gatunki - szynka, polędwica, wędliny drobiowe, kiełbasa szynkowa	tłuste gatunki wędlin, mocno wędzone - mielonki, konserwy, baleron tłusty, salceson, kaszanka, pasztety, suszone wędliny, metka, podroby
Ryby	chude, gotowane - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś, okoń, ryby w galarecie	tłuste gatunki - karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tuńczyk, sardynki, konserwy rybne, ryby wędzone
Desery	kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek	torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody, bita śmietana, makowce, piernik, karpatka, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem
Warzywa	ziemniaki, marchew, buraczki bez octu, liście sałaty, seler, pomidor bez skórki, koper, pietruszka	ogórki, rzodkiewka, grzyby, kapusta, cebula, brukselka, groch, bób, fasola, kukurydza, por, papryka, szczaw, czosnek
Owoce	w postaci musów, kompotów, przecierów, banany, brzoskwinie, pieczone jabłka, morele	wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki
Napoje	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, napary z ziół, wody mineralne niegazowane, słaba kawa	alkohol, kakao, czekolada, napoje i wody mineralne gazowane, mocna kawa i herbata