

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA PODSTAWOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla osób przebywających w szpitalach,
niewymagających specjalnych
modyfikacji dietetycznych.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana i ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste (razowe, graham, z ziarnami), pieczywo białe pszenne i żytnie; kasze (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana, manna); płatki naturalne i muesli bez cukru; makarony (razowe, z mąki durum); ryż (brązowy, czerwony, biały – w ograniczonych ilościach); potrawy mączne (naleśniki, pierogi) oraz otręby.
- Warzywa i ich przetwory: wszystkie warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z małą ilością tłuszczu, pieczone oraz kiszone.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: wszystkie owoce świeże, mrożone, gotowane i pieczone; musy owocowe, dżemy niskosłodzone oraz owoce suszone (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nich wytworzone z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu oraz hummus.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone (np. włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, siemienia); masło orzechowe bez soli i cukru (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: mięsa o niskiej zawartości tłuszczu: drób bez skóry, cielęcina, królik, chuda wołowina i wieprzowina (schab, szynka); chude wędliny niemielone; pieczone paszety z chudego mięsa oraz galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne oraz ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).
- Jaja: gotowane; jaja sadzone i jajecznica przyrządzane na parze lub na małej ilości tłuszczu; omelety i kotlety jajeczne.
- Mleko i produkty mleczne: mleko (1,5–2% tłuszczu); sery twarogowe chude i półtłuste; naturalne fermentowane napoje mleczne bez cukru (kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek); miękkie margaryny; masło (w ograniczonych ilościach, na surowo); majonez (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12% tłuszczu.
- Desery: budynie, galaretki i kisiele (bez cukru lub niskosłodzone); sałatki owocowe bez cukru; ciasta drożdżowe i biszkopty; musy owocowe; czekolada gorzka (>70% kakao).
- Napoje: woda niegazowana i mineralna niskogazowana; herbaty; napary ziołowe; kawa naturalna i zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez cukru lub do 5 g cukru na 250 ml).
- Przyprawy: wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (świeże i suszone); gotowe mieszanki warzywne, sól, musztarda, keczup, chrzan oraz sos sojowy (wszystkie w ograniczonych ilościach)

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → produkty zbożowe z pełnego przemiału oraz nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie – nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory → 1/2 razy w tygodniu

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu lub karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); słodzone płatki śniadaniowe (np. czekoladowe, miodowe).
- Warzywa i ich przetwory: warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; wysokosłodzone przetwory owocowe.
- Nasiona roślin strączkowych: (źródła nie wymieniają konkretnych produktów przeciwwskazanych w tej grupie dla diety podstawowej).
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze lub w skorupkach z ciasta; solone masło orzechowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa tłuste (kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina); mięsa peklowane i silnie solone; smażone na dużej ilości tłuszczu lub w panierce; tłuste wędliny (boczek, baleron); wyroby niskogatunkowe (parówki, mielonki, mortadele); tłuste paszety; wędliny podrobowe (paszeta, salceson) oraz mięsa surowe (np. tatar).
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu lub w panierce.
- Jaja: jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu oraz smażone na słoninie, boczku lub skwarkach.
- Mleko i produkty mleczne: tłuste mleko i sery twarogowe; mleko skondensowane; słodzone jogurty i desery mleczne; tłuste sery podpuszczkowe oraz śmietana o zawartości tłuszczu ≥18%.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój); twarde margaryny; masło klarowane; olej kokosowy i palmowy oraz frytura.
- Desery: słodkie z dużą ilością cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z kremami, masami cukierniczymi lub bitą śmietaną; ciasta kruche i francuskie; wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru.
- Przyprawy: kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; płynne i stałe przyprawy wzmacniające smak i zapach

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżywając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie
wytycznych opracowanych przez
Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego
PZH – Państwowy Instytut Badawczy we
współpracy z Instytutem Matki i Dziecka
oraz Polskim Towarzystwem Żywienia
Pozajelitowego, Dojelitowego i
Metabolizmu w ramach nowych
standardów żywienia - żywienie dla
zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj
kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Dla pacjentów po zabiegach chirurgicznych, w trakcie rekonwalescencji, w przewlekłym zapaleniu wątroby, w przewlekłym zapaleniu trzustki, w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, w żywieniu osób w podeszłym wieku, w chorobach zapalnych żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w dyspepsji czynnościowej żołądka oraz w przewlekłym nadkwaśnym nieżyciu żołądka.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa); pieczywo białe pszenne, żytnie i mieszane, graham oraz grahamki; kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna mazurska i wiejska, orkiszowa, jaglana, krakowska); płatki naturalne błyskawiczne; drobne makarony; ryż biały; potrawy mączne bez okrasu (np. pierogi, kopytka) w ograniczonych ilościach oraz suchary.
- Warzywa i ich przetwory: świeże surówki drobno starte (z delikatnych warzyw); mrożone, gotowane, pieczone i duszone z małą ilością tłuszczu; szczególnie: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata oraz pomidor (bez skóry); gotowany kalafior i brokuł bez łodyg oraz ogórki kiszane bez skóry – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Ziemniaki, bataty: gotowane.
- Owoce i ich przetwory: dojrzałe lub rozdrobnione (zależnie od tolerancji); przeciery i musy niskosłodzone; owoce drobnopestkowe (np. truskawki, maliny, jagody) pozbawione pestek i przetarte; dżemy niskosłodzone bezpestkowe w ograniczonych ilościach.
- Nasiona roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne oraz tofu naturalne (jeśli są dobrze tolerowane).
- Nasiona, pestki, orzechy: mielone nasiona (siemie lniane, słonecznik, dynia) w ograniczonych ilościach.
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa: drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, królik, jagnięcina, polędwica wieprzowa, schab i szynka; chude wędliny niemielone i chude gatunki kielbas; galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne gotowane, na parze lub pieczone; konserwy rybne w sosie własnym w ograniczonych ilościach.
- Jaja: gotowane na miękko; gotowane na twardo (przy dobrej tolerancji); jaja sadzone i jajecznica przyrządzane na parze.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje fermentowane (jogurt, kefir, maślanka) bez cukru.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękkie margaryny; masło w ograniczonych ilościach.
- Desery: podawane w ograniczonych ilościach: budynie, galaretki i kisiele niskosłodzone; sałatki z dozwolonych owoców; niskosłodzone ciasta drożdżowe oraz biszkoptowe przygotowane bez proszku do pieczenia.
- Napoje: woda niegazowana; słabe napary herbat (czarna, zielona, czerwona, biała); napary owocowe; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; kompoty niskosłodzone; kawa zbożowa oraz rozcieńczone soki owocowe – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Przyprawy: łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, kmień, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon); sól i cukier w ograniczonych ilościach

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej/musów/przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia co najmniej 1 porcja z grupy mięso/jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste oraz z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu lub karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak); słodzone płatki śniadaniowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony oraz otręby.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne (kapusta, brukselka), rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe surowe i smażone (cebula, czosnek, por, szczypior); surowe ogórki, papryka i kukurydza; warzywa konserwowe, smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby oraz surówki z dodatkiem śmietany.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych i kandyzowane; wysokosłodzone przetwory owocowe oraz owoce suszone.
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
- Nasiona, pestki, orzechy: całe nasiona, pestki i orzechy; „masło orzechowe” oraz wiórki kokosowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa peklowane i silnie solone; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu lub w panierce; tłuste wędliny (boczek, baleron); niskogatunkowe wędliny (parówki, mielonki, mortadele); pasztety i wędliny podrobowe; mięsa surowe oraz konserwy.
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu lub w panierce; ryby wędzone oraz konserwy rybne w oleju.
- Jaja: jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety i kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: tłuste mleko i sery twarogowe; mleko skondensowane; słodzone jogurty i desery mleczne; wysokotłuszczowe napoje fermentowane; sery podpuszczkowe i tłuste sery dojrzewające oraz śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój); twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura oraz solone lub słodzone masło orzechowe.
- Desery: słodczyce z dużą ilością cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne oraz desery z dużą ilością barwników i konserwantów.
- Napoje: woda gazowana i napoje gazowane; napoje wysokosłodzone i nektary; wody smakowe z cukrem oraz mocne napary kawy i herbaty.
- Przyprawy: ostre przyprawy (np. pieprz czarny, cayenne, chili, ostra papryka); kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup, sosów i dressingi; musztarda, keczup, ocet i sos sojowy oraz wszelkie przyprawy wzmacniające smak

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z cukrzycą, z insulinoopornością, z zaburzoną tolerancją glukozy, z hipertriglicerydemią, z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham, z otrębami i ziarnami), pieczywo o obniżonym indeksie glikemicznym (IG); kasze średnio- i gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak, wiejska i mazurska, orkiszowa, bulgur); kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne gotowane al dente (owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie) oraz muesli bez cukru; makarony razowe, gryczane, orkiszowe, żytnie i z maki durum (gotowane al dente); ryż brązowy i czerwony; potrawy mączne głównie z maki pełnoziarnistej (np. pierogi, kopytka) w ograniczonych ilościach; otręby.
- Warzywa i ich przetwory: wszystkie warzywa świeże i mrożone; gotowane (al dente), duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu oraz pieczone.
- Ziemniaki, bataty: gotowane – podawane w ograniczonych ilościach.
- Owoce i ich przetwory: owoce mniej dojrzałe o niskim indeksie glikemicznym (IG ≤55); owoce świeże, mrożone, gotowane i pieczone – wszystkie w ograniczonych ilościach; musy owocowe bez dodatku cukru oraz dżemy niskosłodzone – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona (np. soja, soczewica, fasola); produkty strączkowe z małą ilością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne oraz hummus.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone (np. włoskie, laskowe, arachidowe, migdały, pestki dyni i słonecznika, siemienie lniane); masło orzechowe bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa: drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chuda wieprzowina (połędwica, schab, szynka); chude wędliny niemielone; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kielbas oraz galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne oraz ryby wędzone – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Jaja: gotowane; jaja sadzone i jajecznicza przyrządzane na parze lub na małej ilości tłuszczu; omlety i kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: mleko (1,5–2% tłuszczu); sery twarogowe chude i półtłuste; naturalne napoje fermentowane bez cukru (jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu w ograniczonych ilościach.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy); masło, miękką margaryna oraz majonez (jako sporadyczny dodatek) – wszystkie trzy pozycje w ograniczonych ilościach.
- Desery: podawane w ograniczonych ilościach: budynie, galaretki i kisiele przygotowane bez dodatku cukru; sałatki z owoców o niskim IG bez cukru; ciasta warzywne, wysokobiałkowe i o niskiej zawartości węglowodanów; ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału; czekolada gorzka (>70% kakao).
- Napoje: woda niegazowana i niskogazowana; herbaty i napary owocowe; słabe napary ziołowe; kawa naturalna i zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe w ograniczonych ilościach; kompoty bez dodatku cukru.
- Przyprawy: wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól, musztarda, keczup, chrzan oraz sos sojowy – wszystkie w ograniczonych ilościach

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 6 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy spożywać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55)
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- należy spożywać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców (z przewagą warzyw) powinna być spożywana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory → 1/2 razy w tygodniu

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- wyklucz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: białe pieczywo pszenne oraz pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu lub karmelu; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); płatki błyskawiczne i ryżowe, wafle ryżowe oraz ryż biały; potrawy mączne (pierogi, kopytka, kluski); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (pączki, faworki, racuchy); słodzone płatki śniadaniowe.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; gotowana marchew i gotowane buraki; dynia oraz kukurydza.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree (świeże i w proszku); pieczone bataty.
- Owoce i ich przetwory: owoce o indeksie glikemicznym powyżej 55 (IG>55); owoce w syropach cukrowych i kandyzowane; owoce suszone oraz wysokosłodzone przetwory owocowe.
- Nasiona roślin strączkowych: bób (również gotowany) oraz produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w skorupce z ciasta, w karmelu, czekoladzie lub lukrze; solone masło orzechowe.
- Mięso i jego przetwory: tłuste mięsa (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa peklowane, silnie solone, smażone na dużej ilości tłuszczu lub panierowane; tłuste wędliny (boczek, baleron), niskogatunkowe wyroby (parówki, mielonki, mortadele), pasztety (w tym podrobowe) oraz mięsa surowe.
- Ryby i ich przetwory: ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane i w cieście; ryby surowe.
- Jaja: przyrządzane z dużą ilością tłuszczu oraz smażone na słoninie, skwarkach lub tłustej wędlinie.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i twarogi tłuste; mleko skondensowane i słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe oraz tłusta śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie wykluczone są tłuszcze zwierzęce (masło, smalec wieprzowy, tój, słonina); twarde margaryny i masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe” oraz frytura.
- Desery: słodczyce wysokocukrowe i wysokotłuszczowe; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie; wyroby z mąki o niskim typie oraz produkty czekoladopodobne.
- Napoje: napoje wysokosłodzone, nektary owocowe oraz wody smakowe z dodatkiem cukru.
- Przyprawy: gotowe mieszanki przyprawowe z solą; kostki rosółowe, esencje bulionowe oraz gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak i zapach

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA WEGAŃSKA

Zalecenia dietetyczne

Dla pacjentów wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego.

Dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza oraz dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego. Dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana i ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham, z otrębami i ziarnami) oraz białe; kasze (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana); płatki naturalne; makarony (razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, durum); ryż brązowy, czerwony oraz biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne jak naleśniki czy kopytka (w ograniczonych ilościach); otręby.
- Warzywa i ich przetwory: wszystkie warzywa świeże, mrożone, gotowane, pieczone, kiszone i duszone z małą ilością tłuszczu; grzyby, pieczarki, owoce chlebowca, glony i wodorosty.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: wszystkie owoce świeże, mrożone, gotowane i pieczone; musy owocowe, dżemy niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) oraz owoce suszone (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona (np. soja, ciecierzycą, groch, soczewica, fasola, bób); pasty strączkowe, mąki ze strączków, makarony z nasion roślin strączkowych; tofu, tempeh oraz niesłodzone napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone (np. włoskie, nerkowca, migdały, sezam); pasty z orzechów i nasion („masło orzechowe”) bez soli i cukru oraz roślinne „sery” z orzechów – obie pozycje podawane (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: grupa ta nie występuje; należy ją zastępować produktami białkowymi z grupy nasion roślin strączkowych.
- Ryby i ich przetwory: grupa ta nie występuje; należy ją zastępować produktami będącymi źródłem kwasów DHA.
- Jaja: wyłącznie roślinne zamienniki jajka.
- Mleko i produkty mleczne: produkty roślinne stanowiące alternatywę (wzbogacane w wapń, witaminę D i B12), takie jak napoje roślinne bez cukru, jogurty i sery wegańskie oraz mleczko kokosowe.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna (w tym wzbogacana w DHA); majonez bez składników zwierzęcych.
- Desery: podawane (w ograniczonych ilościach): budynie na zamiennikach mleka, galaretki agarowe/pektynowe i kisiele (wszystkie bez cukru lub niskosłodzone); ciasta drożdżowe; czekolada min. 70% kakao; batoniki i desery na bazie owoców suszonych, płatków, pestek, kaszy jaglanej lub tapioki.
- Napoje: woda niegazowana i niskogazowana; herbaty i napary ziołowe; kawa naturalna i zbożowa; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach) oraz kompoty (bez cukru lub niskosłodzone).
- Przyprawy: wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; płatki drożdżowe, pasta marmite; gotowe przyprawy warzywne, sól, musztarda, keczup, chrzan oraz sos sojowy – wszystkie (w ograniczonych ilościach)

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne tradycyjne które są zastępowane produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być spożywane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia
- ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych
- stosuj tłuszcze roślinne (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy)

UNIKAJ/OGRA NICZ/WYKLUCZ:

- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



ELIMINOWANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, sło du, syropów, miodu lub karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone.
- Nasiona roślin strączkowych: niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy, nasiona i pestki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie lub lukrze; pasty z orzechów/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
- Mięso i jego przetwory: mięso i wszystkie przetwory mięsne.
- Ryby i ich przetwory: ryby i wszystkie przetwory rybne.
- Jaja: jaja oraz wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
- Mleko i produkty mleczne: mleko pochodzące od zwierząt i wszystkie jego przetwory; mleko skondensowane.
- Tłuszcze: tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, tój); twarde margaryny; masło i masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; pasty kokosowe; frytura.
- Desery: desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; słodczy z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche i francuskie; wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; bawarka.
- Przyprawy: miód; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych. Do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food. Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce. Przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K.

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROMACZENIEM TŁUSZCZU

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, z marskością wątroby, z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki niskiego i średniego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa); pieczywo białe pszenne, żytnie i mieszane, graham oraz grahamki; kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna mazurek i wiejska, orkiszowa, jaglana, krakowska); płatki naturalne błyskawiczne; drobne makarony; ryż biały; suchary; potrawy mączne bez okrasu (np. pierogi, leniwe) w ograniczonych ilościach.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa świeże, mrożone, gotowane, pieczone i duszone z małą ilością tłuszczu (szczególnie: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry); gotowany kalafior i brokuł bez łodygi oraz ogórki kiszane bez skóry – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Ziemniaki, bataty: gotowane i pieczone.
- Owoce i ich przetwory: owoce dojrzałe, rozdrobnione, przeciery i musy niskosłodzone; owoce drobnopestkowe (np. truskawki, maliny, jagody) pozbawione pestek i przetarte; dżemy niskosłodzone bezpestkowe w ograniczonych ilościach.
- Nasiona roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne (z wyjątkiem kokosowych) oraz tofu naturalne (jeśli jest dobrze tolerowane).
- Nasiona, pestki, orzechy: mielone nasiona (siemę lniane, słonecznik, dynia) w ograniczonych ilościach.
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa: drób bez skóry (kurczak, indyk), cielęcina, chuda wołowina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny (polędwica, schab, szynka); chude wędliny niemielone.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, gotowane, na parze lub pieczone; konserwy rybne w sosie własnym w ograniczonych ilościach.
- Jaja: białko jaj (bez ograniczeń); całe jaja i potrawy z nich przyrządzane na parze w ograniczonych ilościach (z ograniczeniem żółtek).
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe naturalne napoje fermentowane bez cukru (jogurt, kefir, maślanka).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek) oraz miękka margaryna – wszystkie w ograniczonych ilościach.
- Desery: podawane w ograniczonych ilościach: budynie na chudym mleku, galaretki i kisiele (wszystkie niskosłodzone); sałatki owocowe bez cukru; niskosłodzone ciasta drożdżowe (bez jaj i z minimalnym tłuszczem) oraz biszkopty przygotowane wyłącznie na białkach.
- Napoje: woda niegazowana; słabe napary herbat; napary owocowe; bawarka; soki warzywne; kompoty niskosłodzone; kawa zbożowa, rozcieńczone soki owocowe oraz chude kakao bez cukru – ostatnie trzy pozycje w ograniczonych ilościach.
- Przyprawy: łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon); sól i cukier w ograniczonych ilościach

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia co najmniej 1 porcja z grupy mięso/jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)

UNIKAJ/OGRA NICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste oraz z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu lub karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak); słodzone płatki śniadaniowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony oraz otręby.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa); warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone (cebula, por, czosnek, szczypior); ogórki, papryka, kukurydza i grzyby; warzywa przetworzone (konserwowe, smażone lub z dużą ilością tłuszczu); kiszona kapusta oraz surówki z dodatkiem śmietany.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych i kandyzowane; wysokosłodzone przetwory owocowe oraz owoce suszone.
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
- Nasiona, pestki, orzechy: całe nasiona, pestki i orzechy; „masło orzechowe” oraz wiórki kokosowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa z dużą zawartością tłuszczu (tłusty drób, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; mięsa smażone na tłuszczu lub w panierce; tłuste wędliny (baleron, boczek); kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety i wędliny podrobowe oraz mięsa surowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; ryby surowe, wędzone oraz smażone na tłuszczu lub w panierce; konserwy rybne w oleju.
- Jaja: jaja gotowane na twardo i na miękko; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu oraz jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety i kotlety jajeczne smażone.
- Mleko i produkty mleczne: mleko oraz sery twarogowe tłuste i półtłuste; mleko skondensowane; słodzone jogurty, napoje i desery mleczne; wysokotłuszczowe napoje fermentowane; tłuste sery podpuszczkowe i dojrzewające oraz śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, tój) oraz masło; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe” oraz frytura.
- Desery: słodczyce z dużą ilością cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche i francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: woda gazowana i napoje gazowane; napoje wysokosłodzone i nektary; wody smakowe z cukrem oraz mocne napary kawy i herbaty.
- Przyprawy: ostre przyprawy (pieprz czarny, cayenne, ostra papryka, chili); kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet, sos sojowy oraz przyprawy wzmacniające smak i zapach

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA BOGATORESZTKOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc zaburzeniach czynności jelit oraz z nadmierną pobudliwością jelita grubego.

Polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka).



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana i kukurydziana (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham, z otrębami i ziarnami); białe pieczywo pszenne i żytnie (w ograniczonych ilościach); kasze średnio- i gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak, wiejska i mazurska, orkiszowa, bulgur, jaglana); kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne i muesli bez cukru; makarony (razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, durum); ryż brązowy i czerwony; otręby; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej (w ograniczonych ilościach).
- Warzywa i ich przetwory: wszystkie warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu oraz pieczone.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: wszystkie owoce świeże; większość owoców mrożonych, gotowanych i pieczonych; musy owocowe bez cukru, owoce suszone oraz dżemy niskosłodzone – wszystkie trzy pozycje (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: nasiona roślin strączkowych oraz produkty z nich wytworzone z małą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone (np. włoskie, laskowe, arachidowe, pestki słonecznika i dyni, sezam, siemię lniane); „masło orzechowe” bez soli i cukru (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa: drób bez skóry (kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny (polędwica, schab, szynka); chude wędliny niemięsne; galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: chude oraz tłuste ryby morskie; ryby słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).
- Jaja: gotowane; jaja sadzone, jajecznicą i omlety przyrządzane na parze.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje fermentowane bez cukru (jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna; masło (w ograniczonych ilościach).
- Desery: podawane (w ograniczonych ilościach): budynie, galaretki i kisiele (wszystkie bez dodatku cukru); sałatki owocowe bez cukru; niskosłodzone ciasta drożdżowe i biszkoptowe; ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców.
- Napoje: woda niegazowana; herbaty; słabe napary ziołowe; kawa naturalna i zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach) oraz kompoty (bez cukru lub z małą ilością cukru).
- Przyprawy: łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokoocyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane)
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów) – należy spożywać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory → 1/2 razy w tygodniu

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu lub karmelu; ryż biały, wafle ryżowe, sucharki i kleik ryżowy; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy) oraz słodzone płatki śniadaniowe.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane oraz przetwory owocowe wysokosłodzone.
- Nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w skorupce z ciasta, w karmelu, czekoladzie lub lukrze oraz solone masło orzechowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa tłuste (kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina), mięsa peklowane, silnie solone oraz smażone w panierce; tłuste wędliny (baleron, boczek), kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe oraz mięsa surowe.
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe oraz ryby smażone i panierowane.
- Jaja: jaja smażone oraz jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe tłuste, tłuste sery dojrzewające, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru oraz tłusta śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój), twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe” oraz frytura.
- Desery: słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną, ciasta kruche, ciasto francuskie oraz wyroby czekoladowe i czekoladopodobne.
- Napoje: woda gazowana, napoje gazowane i wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, kakao oraz napar lub kompot z czarnych jagód.
- Przyprawy: ostre przyprawy (pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne), kostki rosółowe, esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi oraz przyprawy wzmacniające smak

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę. W sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywienie medyczne/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego.

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, z silnymi/rozległymi oparzeniami, z odleżynami, z rozległymi zranieniami, w chorobach nowotworowych, z wyrównaną marskością wątroby, z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, z zespołem nerczycowym, leczonych za pomocą dializy, z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności, z chorobą Cushinga, z nadczynnością tarczycy, z niedoczynnością tarczycy, z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką, z wyniszczeniem organizmu, 16) osoby w wieku podeszłym, w infekcjach przebiegających z gorączką, pacjenci z nadwagą i otyłością oraz pacjenci po zabiegach bariatrycznych.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia i ryżowa; pieczywo białe pszenne, żytnie i mieszane (najlepiej czerstwe); pieczywo graham (w ograniczonych ilościach); kasze mała- i średnioziarniste (np. manna, krakowska, perłowa, jagłana, bulgur); płatki zbożowe błyskawiczne; ryż biały; drobne makarony oraz potrawy mączne takie jak naleśniki czy kopytka (w ograniczonych ilościach).
- Warzywa i ich przetwory: gotowane i najlepiej przetarte (marchew, szpinak, buraki, dynia, kalafior, brokuł); surowe: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; surowki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: dojrzałe jabłka, morele, brzoskwinie, banany, melony i cytrusy; przeciery i musy owocowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe (przetarte i bez pestek); dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne oraz tofu naturalne (jeśli są dobrze tolerowane).
- Nasiona, pestki, orzechy: zmielone pestki słonecznika i dyni, sezam, siemę lniane oraz orzechy (spożycie zależne od indywidualnej tolerancji).
- Mięso i jego przetwory: chude gatunki: drób bez skóry (kurczak, indyk), cielęcina, chuda wołowina, królik, jagnięcina, polędwica, schab i szynka wieprzowa; chude wędliny niemielone; pieczone pasztety z chudego mięsa oraz galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby chude; ryby tłuste podawane (w ograniczonych ilościach) przy dobrej tolerancji.
- Jaja: gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica przygotowywane na parze; jaja jako dodatek do potraw.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; serek naturalny homogenizowany; naturalne napoje fermentowane bez cukru (kefir, jogurt, maślanka).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna; masło oraz majonez (obie pozycje w ograniczonych ilościach).
- Desery: podawane (w ograniczonych ilościach): kisiele, musy, kompoty i galaretki (owocowe oraz mleczne); budynie, kremy, biszkopty, ciasto drożdżowe oraz sałatki owocowe bez cukru.
- Napoje: woda niegazowana; słabe napary herbaty i kawy naturalnej; kawa zbożowa; napary ziołowe; bawarka; soki warzywne; kompoty niskosłodzone oraz soki owocowe (w ograniczonych ilościach).
- Przyprawy: łagodne ziołowe i korzenne (np. koper, kminek, pietruszka, cynamon, wanilia); sok z cytryny i kwasek cytrynowy; sól oraz chrzan i czosnek przygotowane na kwasu cytrynowym (wszystkie w ograniczonych ilościach).

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej/musów/przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia co najmniej 1 porcja z grupy mięso/jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo razowe (pszenne i żytnie) oraz z dodatkiem cukru, siodu, miodu lub karmelu; rogaliki francuskie (croissanty); produkty mączne smażone (pączki, faworki, racuchy); słodzone płatki śniadaniowe; kasze i makarony gruboziarniste.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne (biała, czerwona, kiszona, brukselka), cebulowe (cebula, czosnek, por, szczypior) oraz suche nasiona roślin strączkowych; surowe ogórki, papryka i rzodkiewki; warzywa marynowane, grubo starte oraz przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce niedojrzałe oraz ciężkostrawne (śliwki, gruszki, czereśnie, agrest); owoce suszone, kandyzowane i w syropach; wysokosłodzone przetwory owocowe.
- Nasiona roślin strączkowych: przetwory z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy (jeśli są źle tolerowane przez pacjenta) oraz solone masło orzechowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa tłuste (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa smażone, panierowane i duszone w tradycyjny sposób; tłuste wędliny (baleron, boczek), kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety i wędliny podrobowe; mięsa surowe oraz konserwy.
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe, wędzone i w occie; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu oraz panierowane; konserwy rybne.
- Jaja: gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu oraz smażone na boczku, słoninie lub tłustej wędlinie.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i twarogi tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z cukrem; tłuste sery dojrzewające oraz śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój); twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy oraz frytura.
- Desery: słodczyce wysokocukrowe i wysokotłuszczowe; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche, francuskie oraz z dodatkiem proszku do pieczenia; czekolada i wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: napoje wysokosłodzone, nektary i wody smakowe z cukrem; mocne napary kawy naturalnej oraz kakao.
- Przyprawy: ostre przyprawy; kostki rosołowe, esencje bulionowe oraz gotowe bazy do zup i sosów; musztarda, keczup, ocet; chrzan i czosnek przygotowane na occie; sos sojowy oraz wzmacniacze smaku

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu; moczenie, podwójne gotowanie
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny. W przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA NISKOBIAŁKOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka oraz z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka. Podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki niskobiałkowe i bezbiałkowe; skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana i kukurydziana; pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne oraz chleb pytlowy; kasze średnio- i drobnoziarniste (np. manna, kukurydziana, jęczmienna perłowa, mazurska i wiejska, orkiszowa, jagłana, krakowska), naturalne płatki błyskawiczne (np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe), ryż oraz potrawy mączne z mąk nisko- lub bezbiałkowych (np. pierogi, kopytka, kluski) – wszystkie wymienione od kasz po potrawy mączne podawane w ograniczonych ilościach; suchary niskobiałkowe.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa świeże, mrożone, gotowane, pieczone i duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); pomidor bez skóry; gotowany kalafior i brokuł bez łodygi w ograniczonych ilościach.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); przeciery i musy owocowe niskosłodzone lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone w ograniczonych ilościach.
- Nasiona roślin strączkowych: nasiona roślin strączkowych (jeśli są dobrze tolerowane).
- Nasiona, pestki, orzechy: mielone nasiona (siemię lniane, dynia) w ograniczonych ilościach.
- Mięso i jego przetwory: chude gatunki: drób bez skóry (kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik oraz chude partie wieprzowiny (połędwica, schab, szynka); chude wędliny niemielone – wszystkie wymienione w ograniczonych ilościach.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania), szczególnie gatunki o niskiej zawartości fosforu – podawane w ograniczonych ilościach.
- Jaja: gotowane na miękko; jaja sadzone na parze oraz jaja jako dodatek do potraw – wszystkie podawane w ograniczonych ilościach.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe; niskotłuszczowe naturalne napoje fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka) – wszystkie podawane w ograniczonych ilościach.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna; masło w ograniczonych ilościach.
- Desery: podawane w ograniczonych ilościach: budynie, galaretki i kisiele (bez dodatku cukru lub niskosłodzone); miód; sałatki owocowe z dozwolonych owoców bez cukru; ciastka ze skrobi.
- Napoje: woda niegazowana; słabe napary herbat; napary owocowe; bawarka; kawa zbożowa, soki warzywne oraz kompoty bez dodatku cukru – ostatnie trzy pozycje podawane w ograniczonych ilościach.
- Przyprawy: łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon); sól i cukier w ograniczonych ilościach

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi
- każdego dnia co najmniej 1 porcja z grupy mięso/jaja
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: tradycyjne mąki (w tym pełnoziarniste); zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste i chleb razowy; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu lub karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak); płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe; makarony tradycyjne oraz potrawy mączne z nich przygotowane; otręby.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa); warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone (cebula, por, czosnek); warzywa przetworzone: konserwowe, solone, marynowane oraz kiszki (w tym kiszka kapusta i ogórki); warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; surówki z dodatkiem śmietany.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych i kandyzowane; wysokosłodzone przetwory owocowe; owoce suszone oraz marynowane.
- Nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: całe nasiona, pestki, orzechy i migdały; pestki słonecznika; „masło orzechowe” oraz wiórki kokosowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa z dużą zawartością tłuszczu (tłusty drób, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny (np. baleron, boczek); kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; paszety; wędliny podrobowe (np. paszeta, salceson) oraz mięsa surowe.
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe, smażone oraz wędzone; konserwy rybne.
- Jaja: gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica smażona na tłuszczu; jaja sadzone, omlety i kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe i tłuste sery; śmietana.
- Tłuszcze: bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, tój); twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe” oraz frytura smażalnicza.
- Desery: słodkie zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: woda gazowana i napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; kakao.
- Przyprawy: ostre przyprawy (np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili); kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak oraz pikle

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka na poczet programu pilotażowego „Dobry posiłek w szpitalu”.



Modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi. Należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie. Należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych.

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą oraz w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste oraz mąka ziemniaczana, kukurydziana i ryżowa (w ograniczonych ilościach). Polecane jest pieczywo pełnoziarniste bez substancji słodzących (żytnie razowe, graham, z otrębami i ziarnami) oraz pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach). Wskazane są kasze (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana) oraz kasza manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach). Rekomenduje się naturalne płatki i muesli bez cukru, makarony (razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, durum), ryż brązowy i czerwony oraz ryż biały (w ograniczonych ilościach). Potrawy mączne (naleśniki, pierogi, kopytka, kluski) oraz otręby podawane są (w ograniczonych ilościach).
- Warzywa i ich przetwory: wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem dozwolonego tłuszczu oraz warzywa pieczone.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: wszystkie owoce świeże, mrożone, gotowane i pieczone oraz musy owocowe. Dżemy niskosłodzone oraz owoce suszone wskazane są (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona roślin strączkowych (w tym konserwy po wypłukaniu), niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne oraz hummus.
- Nasiona, pestki, orzechy: nasiona i pestki (słonecznik, dynia, sezam, chia, siemię lniane) oraz niesolone orzechy (włoskie, migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje). „Masło orzechowe” bez soli i cukru dopuszczalne jest (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: chudy drób bez skóry, mięsa z małą zawartością tłuszczu (wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik) oraz chude partie wieprzowiny i chude wędliny (obie grupy w umiarkowanych ilościach); wskazane są również galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne. Konserwy rybne oraz ryby wędzone wskazane są (w ograniczonych ilościach).
- Jaja: gotowane oraz jaja sadzone, jajecznica i omelety przyrządzane na parze – wszystkie z ograniczeniem żółtek.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i przetwory mleczne chude oraz naturalne napoje fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka).
- Tłuszcze: podawane (w ograniczonych ilościach): miękka margaryna, margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne oraz oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek).
- Desery: wszystkie podawane (w ograniczonych ilościach): budynie, galaretki i kisiele (niskosłodzone), sałatki owocowe bez cukru, niskosłodzone ciasta drożdżowe oraz biszkopty.
- Napoje: woda (niegazowana i gazowana o niskim CO₂), herbaty, słabe napary ziołowe, kawa naturalna i zbożowa, bawarka, kakao naturalne (niskosłodzone), soki warzywne oraz kompoty (niskosłodzone). Soki owocowe wskazane są (w ograniczonych ilościach).

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → produkty zbożowe z pełnego przemiału, a w co najmniej 2 posiłkach → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (chude/półtłuste)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego (tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane) → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory → 1/2 razy w tygodniu
- zwróć szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu oraz pieczywo z dodatkiem ziaren; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu oraz z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku; ziemniaki i bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane oraz przetwory owocowe wysokosłodzone.
- Nasiona roślin strączkowych: wysokoprzetworzone nasiona roślin strączkowych z dużą zawartością tłuszczu i soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w skorupce z ciasta, w karmelu, czekoladzie lub lukrze; „masło orzechowe” solone; orzechy kokosowe oraz wszelkie produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
- Mięso i jego przetwory: tłuste gatunki mięs (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa smażone oraz przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych; tłuste wędliny (baleron, boczek), kiełbasy, wędliny mielone, paszety i wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); mięsa peklowane, surowe (tatar) oraz z dużą ilością soli.
- Ryby i ich przetwory: ryby smażone; ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych oraz przetworzone konserwy rybne.
- Jaja: jaja smażone oraz przyrządzane z dużą ilością tłuszczu lub z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i przetwory mleczne półtłuste oraz tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; sery podpuszczkowe, śmietana i śmietanka.
- Tłuszcze: masło, majonez; tłuszcze zwierzęce (smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina); twarde margaryny, masło klarowane; olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe” oraz frytura smaźalnica.
- Desery: słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; ciastka, torty i inne ciasta (poza drożdżowymi i biszkoptowymi); chałwa, bita śmietana i kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru; wyroby z ciasta francuskiego i kruchego oraz wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: napoje z dodatkiem tłustego mleka; napoje kokosowe (z wyjątkiem wody kokosowej); napoje wysokosłodzone, nektary owocowe oraz wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące i alkoholowe.
- Przyprawy: kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- zupy na wywarach roślinnych
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka na poczet programu pilotażowego „Dobry posiłek w szpitalu”.



Główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla pacjentów z chorobami zapalnymi żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym, w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, w dyspepsji czynnościowej żołądka, w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki niskiego i średniego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa); białe pieczywo pszenne i mieszane; kasze średnio- i drobnoziarniste (np. manna, kukurydziana, jęczmienna mazurska i wiejska, orkiszowa, jaglana, krakowska); płatki naturalne błyskawiczne; drobne makarony; ryż biały; suchary; potrawy mączne (pierogi, kopytka, kluski) bez okrasu – podawane w ograniczonych ilościach.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa młode, gotowane, duszone bez obsmażania; warzywa liściaste i dyniowate; pomidor bez skóry podawany w ograniczonych ilościach.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone bez dodatku tłuszczu.
- Owoce i ich przetwory: podawane w ograniczonych ilościach: owoce gotowane, rozdrobnione, dojrzałe (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe; owoce drobnopestkowe gotowane, pozbawione pestek i przetarte przez sito.
- Nasiona roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne oraz tofu naturalne (przy dobrej tolerancji).
- Nasiona, pestki, orzechy: mielone siemię lniane.
- Mięso i jego przetwory: chude gatunki: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), cielęcina, chuda wołowina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny (połędwica, schab, szynka); chude wędliny niemielone; galaretki drobiowe; chude gatunki kiełbas podawane w ograniczonych ilościach.
- Ryby i ich przetwory: wszystkie ryby morskie i słodkowodne gotowane; konserwy rybne w sosie własnym podawane w ograniczonych ilościach.
- Jaja: gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica przygotowywane na parze.
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje fermentowane bez cukru (jogurt, kefir, maślanka).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna; masło podawane w ograniczonych ilościach.
- Desery: podawane w ograniczonych ilościach: budyń, galaretka i kisiel (wszystkie bez dodatku cukru); niskosłodzone ciasta drożdżowe oraz biszkopty (bez dodatku proszku do pieczenia).
- Napoje: woda niegazowana (zwłaszcza z wapniem); słabe napary herbat; napary owocowe; bawarka; soki warzywne rozcieńczone podawane w ograniczonych ilościach; kompoty rozcieńczone bez cukru; napoje roślinne z wapniem (bez cukru, z wyjątkiem kokosowych); kawa zbożowa podawana w ograniczonych ilościach.
- Przyprawy: łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, kmień, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon) – podawane w ograniczonych ilościach; sól i cukier podawane w ograniczonych ilościach

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia co najmniej 1 porcja z grupy mięso/jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie ryby morskie)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu lub karmelu; białe pieczywo pszenne i mieszane; pieczywo żytnie i pełnoziarniste; pieczywo na zakwasie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu (pączki, faworki, racuchy); kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak); płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; potrawy mączne; otręby.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa); warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone (cebula, por, czosnek, szczypior); ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone (konserwowe/marynaty), smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta, kiszona ogórki; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce surowe i niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); winogrona i owoce cytrusowe; owoce przetworzone (w syropach cukrowych, kandyzowane, wysokosłodzone); owoce suszone oraz dżemy owocowe wysokosłodzone.
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie nasiona, pestki i orzechy; „masło orzechowe” oraz wiórki kokosowe.
- Mięso i jego przetwory: gatunki z dużą zawartością tłuszczu (tłusty drób, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny (baleron, boczek); tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety i wędliny podobowe; mięsa surowe.
- Ryby i ich przetwory: ryby surowe, smażone na dużej ilości tłuszczu oraz wędzone; konserwy rybne w oleju.
- Jaja: gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu (jajecznica, sadzone, omelety i kotlety jajeczne smażone na tłuszczu).
- Mleko i produkty mleczne: mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje fermentowane; sery podpuszczkowe i dojrzewające; śmietana.
- Tłuszcze: tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, tój); twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe” oraz frytura smażalnicza.
- Desery: słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; sałatki z surowych owoców; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: woda gazowana i napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary; soki owocowe (zwłaszcza cytrusowe); wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napary z mięty; sok pomidorowy; mocne wywary; kakao naturalne; napoje energetyzujące i alkohol.
- Przyprawy: ostre przyprawy (pieprz czarny, cayenne, ostra papryka, chili); kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy oraz przyprawy wzmacniające smak

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zacieranie sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe)
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ELIMINACYJNA - BEZGLUTENOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty niedozwolone oraz ich zamienniki
Dla pacjentów z celiakią (choroba trzewna), alergią na pszenicę i inne zboża, nieceliakalną nadwrażliwością na gluten i inne diety wymagające wykluczenia glutenu.



PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz;
- wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane;
- zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach;
- produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną;
- wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeśli dobrze tolerowane)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW NIEDOZWOLONYCH

- produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5);
- dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu;
- mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana;
- kasze i makarony z ww. zbóż;
- tapioka;
- sago;
- orzechy, sezam, ciecierzycę, siemię lniane, ziarna słonecznika;
- nasiona roślin strączkowych;
- wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielanie sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe)
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ELIMINACYJNA - BEZLAKTOZOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty niedozwolone oraz ich zamienniki
Dla pacjentów z nietolerancją laktozy.



PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- mleko pochodzenia zwierzęcego;
- mleko w proszku, mleko zagęszczone;
- produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego.



ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

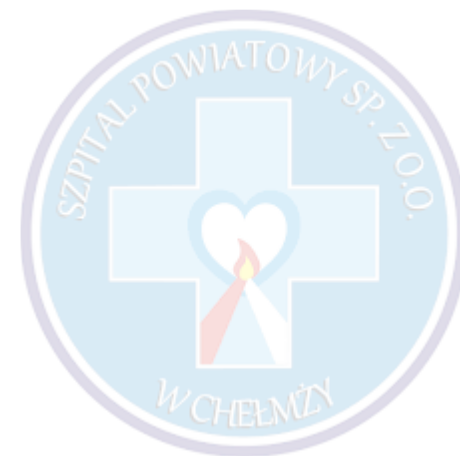
- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeśli dobrze tolerowane)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW NIEDOZWOLONYCH

- napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe;
- mleko i produkty mleczne bez laktozy.



DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabilanie sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe)
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ELIMINACYJNA - BEZMLECZNA

Zalecenia dietetyczne, produkty niedozwolone oraz ich zamienniki
Dla pacjentów z nietolerancją mleka krowiego oraz alergią na białko mleka.



PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- mleko pochodzenia zwierzęcego;
- mleko w proszku, mleko zagęszczone;
- sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe;
- masło;
- produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę;
- mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydłej);
- cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłej).

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeśli dobrze tolerowane)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW NIEDOZWOLONYCH

- napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe;
- mięso, ryby, jaja;
- nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi;
- pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik.



DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabilanie sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe)
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ELIMINACYJNA - BEZJAJECZNA

Zalecenia dietetyczne, produkty niedozwolone oraz ich zamienniki
Dla pacjentów z alergią na białka jaj.



PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kaczki;
- makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie;
- przetwory warzywne z dodatkiem jaj;
- przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy;
- ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeśli dobrze tolerowane)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW NIEDOZWOLONYCH

- wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny;
- warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa;
- mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina;
- ryby;
- budynie, kisiele, galaretki bez jaj.

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zacieranie sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe)
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIJ!** → co najmniej 30/35ml wody na kilogram masy ciała
- bądź aktywny fizycznie - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywności Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ELIMINACYJNA - WEGETARIAŃSKA

Zalecenia dietetyczne, produkty niedozwolone oraz ich zamienniki
Dla pacjentów nie spożywających mięsa i jego przetworów.



PRODUKTY NIEDOZWOLONE

- mięso, szczególnie czerwone;
- wędliny;
- pasztety;
- wyroby podrobowe;
- podroby;
- pyzy i pierogi z mięsem;
- budynie mięsne;
- konserwy mięsne;
- rosoly i zupy na wywarach mięsnych;
- krokiety z mięsem;
- fasolka po bretońsku;
- gulasz mięsny;
- bigos z mięsem/kiełbasą;
- smalec, słonina, boczek.

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 3 do 5 posiłków dziennie o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w każdym posiłku uwzględnij warzywa/owoce (z przewagą warzyw; minimalnie 400g dziennie-nie wliczając ziemniaków i batatów), a część z nich spożyj na surowo
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeśli dobrze tolerowane)
- mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego → co najmniej w 1 posiłku
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu, a w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, tuńczyk)

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW NIEDOZWOLONYCH

- ryby – według preferencji;
- jaja;
- nabiał;
- nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus;
- potrawy z nasion roślin strączkowych;
- napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach);
- kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy;
- zupy i sosy na wywarach warzywnych;
- risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami;
- kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli;
- krokiety bez mięsa;
- knedle owocowe;
- pierogi leniwe;
- łazanki z kapustą i grzybami;
- oleje, oliwa.