

IIC. DIETA LEKKOSTRAWNA BEZMLECZNA

ENERGIA: 2000-2200 kcal Białko: 80-90g Tłuszcz: 35-50g Węglowodany: 340-350g

Dieta jest przeznaczona dla pacjentów 1 miesiąc po ostrym zapaleniu trzustki oraz z przewlekłym zapaleniem trzustki, w chorobach jelit, w alergiach pokarmowych (u osób nie tolerujących mleka- cukru mlecznego laktozy oraz w diecie cukrzycowej lekkostrawnej z chorobą trzustki i jelit z ograniczeniem produktów z łatwo przyswajalnymi węglowodanów takich jak: cukier, miód, dżemy i soki z dodatkiem cukru, wyroby cukiernicze, słodkie mleko itp.) Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej

W stosowanej diecie należy ograniczyć tłuszcz, a zwiększyć spożycie węglowodanów.

Dieta powinna zawierać ok. 2000kcal/ dobę. Należy spożywać 5 posiłków dziennie

Uwagi technologiczne:

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie i na parze
- można stosować duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii i pergaminie, w naczyniach ceramicznych
- zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i jogurtu o małej zawartości tłuszczu
- tłuszcze zaleca się podawać na zimno do gotowych potraw, w ograniczonej ilości

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Kawa zbożowa bez mleka, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, wody niegazowane	Mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, wody gazowane, mleko, kefir, maślanki, jogurty pitne
PIECZYWO	Pszenne, czerstwe, bułki, biszkopty	Świeże, żytnie i razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Masło roślinne, szynka, chude wędliny, mięso gotowane	Tłuste wędliny, podroby, pasztety, smalec, sery topione, tłuste sery dojrzewające, wszelkiego rodzaju sery, twarożki
ZUPY I SOSY	Zupy przygotowane na wywarach warzywnych: jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, krupniki, mleczne, chude buliony, Sosy łagodne, podprawiane zawiesiną z mąki	Tłuste buliony, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, ogórkowa, sosy cebulowe, grzybowe, zaprawiane zasmażką, żółtkiem jaj, śmietaną
DODATKI DO ZUP	Pszenna bułka, grzanki, lane ciasto, drobny makaron, kasza manna, drobne kasze, ryż, ziemniaki	Grube kasze i makarony, groch, fasola, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Potrawy smażone, pyzy, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, młoda wołowina, chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, flądra) potrawy gotowane, potrawki	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Oleje spożywane tylko jako dodatek do potraw na surowo np.: olej lniany, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, śmietana
WARZYWA	Warzywa młode, najlepiej w formie ugotowanej, przeciery, soki Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, pomidor bez skórki, sałata	Kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, brukiew, papryka.
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone w folii	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane
OWOCE	Dojrzałe i soczyste, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, maliny jagody, borówki, porzeczki, arbuzy, winogrono	Agrest, śliwki, czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone, marynowane
DESERY	Ciasto drożdżowe, biszkopty, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl