



DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- w chorobach zapalnych żołądka i jelit,
- po zabiegach chirurgicznych,
- w trakcie rekonwalescencji,
- w reflukse żołądkowo-przełykowym,
- w chorobach nowotworowych,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w podeszłym wieku.

Stosując dietę łatwostrawną odciążysz przewód pokarmowy, ułatwisz trawienie i wchłanianie składników odżywczych oraz poprawisz stan odżywienia organizmu.

WAŻNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Spożywaj od 4 do 6 niewielkich posiłków dziennie, o stałych porach.
- Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki.
- Spożywaj posiłki w spokoju i bez pośpiechu.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj potraw gorących i zimnych.
- Wyklucz z diety produkty zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, wędzone, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją.
- Stosuj techniki kulinarne, które czynią potrawę łatwo przyswajalną:
 - obieraj skórki i usuwaj pestki z warzyw i owoców,
 - usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.



Produkty zalecane i przeciwwskazane		
Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb, bułki pszenne, sucharki, kasze drobne: jaglana, manna, kuskus, jęczmienna, ryż biały, jasne makarony, mąka pszenna, kukurydziana, wafle ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne	Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, płatki owsiane, ryż brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, płatki jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby, pieczywo cukiernicze
Produkty mleczne	Mleko i sery twarogowe półtłuste lub chude, mleczne produkty naturalne do 2% tłuszczu np. jogurty, kefiry, maślanki, serek ziarnisty	Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, jogurty, serki z dodatkiem cukru, sery żółte, topione, pleśniowe, ser feta,
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Mięso z małą zawartością tłuszczu, np. kurczak, indyk, chuda cielęcina, królik, w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina, wieprzowina, chude gatunki wędlin, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morskusz, miruna, jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze.	Mięsa z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś) tłusta wieprzowina, baranina, wołowina, tłuste wędliny i wyroby, np. baleron, salami, boczek, mielonki, kaszanka, pasztety, salcesony, parówki, kabanosy, kielbasa, ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	Masło, oleje (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany) margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde, tłuszcz palmowy i kokosowy, frytura.
Warzywa	Warzywa obrane i przetworzone termicznie (gotowane/pieczone): marchew, pietruszka, burak, dynia, kabaczek, cukinia, brokuł i kalafior (w umiarkowanych ilościach), szpinak, młoda fasolka szparagowa, Na surowo: zielona sałata, drobno starta marchewka, pomidor bez skórki ,	Cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, ogórek surowy, papryka, grzyby, kukurydza, warzywa w occie i konserwowe, kiszone
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe (w postaci przecierów bez pestek), cytrusowe , brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, daktyle owoce marynowane, kandyzowane
Desery	Kisiele, galaretki, budynie bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, domowe ciasto drożdżowe niskosłodzone, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru,	Konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, cukierki, gumy, lody, pączki, ciasta z kremem, słone przekąski , batony i wyroby czekoladowe
Napoje	Woda mineralna niegazowana, herbata (czarna, zielona, owocowa) , kawa zbożowa, kompoty, napary ziołowe	Kawa naturalna, woda gazowana, napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym, napoje alkoholowe, energetyczne
Przyprawy	Pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, ziele angielskie, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazyli,	Kostki rosołowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, musztarda, ketchup, ocet



Adres: Cibórz 5, 66 - 213 Skape, pow. Świebodzin, woj. lubuskie
tel: (+48)68 34-19-255, -325, -335, -350, -450, -455, -525, -550; fax (+48) 68 34-19-494;
e-mail: szpital@ciborz.eu;