



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta przeznaczona jest dla osób :

- 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.

Stosując dietę ochronisz wątrobę, trzustkę, pęcherzyk żółciowy poprzez zmniejszeniem ich aktywności wydzielniczej oraz poprawisz stan odżywienia.

WAŻNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Spożywaj od 4 do 6 niewielkich posiłków dziennie, o stałych porach.
- Ogranicz szczególnie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego i spożywaj niewielką ilośći tłuszczów roślinnych.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj potraw gorących i zimnych.
- Wyklucz z diety produkty tłuste, ciężkostrawne, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, wędzone, suche nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, alkohol, ostre przyprawy.
- 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	Pieczywo, bułki pszenne, sucharki, kasze drobne: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, makarony drobne, mąka pszenna, kukurydziana, wafle ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne	Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, pęczak, ryż brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, otręby, pieczywo cukiernicze, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe
Produkty mleczne	Mleko i sery twarogowe chude, niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane bez dodatku cukru np. jogurty, kefiry, maślanki,	Mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, jogurty, napoje, i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery topione, żółte, pleśniowe, śmietana
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. kurczak, indyk, chuda cielęcina, królik, chuda wołowina, wieprzowina, chude gatunki wędlin, chude ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morskusz, leszcz, pstrąg, szczupak, sandacz, białko jaj (bez ograniczeń), jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)	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, kiełbasa, ryby w oleju, wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	Margaryny miękkie wysokogatunkowe, oleje roślinne rzepakowy oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	Masło, smalec, słonina, boczek, tójk, margaryny twarde, tłuszcz palmowy i kokosowy, frytura, majonez
Warzywa	Warzywa obrane i przetworzone termicznie (gotowane /pieczone): marchew, pietruszka, seler, burak, dynia, kabaczek, cukinia, szpinak, brokuł, kalafior bez łożdzyg (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skórki, drobno starta surówka z marchewki	Cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, kiszzone
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe (w postaci przecierów bez pestek), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, daktyle, figi, owoce marynowane, kandyzowane
Desery	Kisiele, galaretki, budyni bez dodatku cukru, biszkopty na białku, sucharki, chafka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru	Słodycze, ciasta z kremem, ciasto francuskie konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, cukierki, gumy, lody,
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, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, bazyli, rozmaryn, kminek, tymianek	Ostre przyprawy, kostki rosółowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak musztarda, ketchup, ocet

Adres: Cibórz 5, 66 - 213 Skape, pow. Świebódzin, 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;

