



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokument:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW- DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI		
Numer dokumentu:	ZA-76	Edycja dokumentu:	1

Zalecenia ogólne:

- **Konsystencja posiłków dostosowana do możliwości i tolerancji ze strony przewodu pokarmowego: płynna >> miksowana >> mielona (zmiana konsystencji co 7-10 dni),**
- **Ograniczenie produktów długo zalegających w przewodzie pokarmowym, wzdymających** (strączkowe suche, cebulowe, kapustne, razowe pieczywo, grube kasze) **i tłustych oraz bogatych w cukry proste** (czekolada, kremowe ciasta, słodczyce, pełnotłusty nabiał, soki owocowe i warzywne),
 - **W celu podniesienia wartości odżywczej posiłków zalecana jest suplementacja preparatów bogatobiałkowych:**
 - preparaty kompletne w składzie w proszku, np.: **Nutramil Protein Complex**
 - preparaty kompletne w składzie w płynie, np.: **Nutridrink Protein/Resource Protein/ Resource 2.0/ Supportan drink/ Fresubin Protein Energy drink**
 - Suplementacja witaminy B₁₂, wapnia oraz żelaza w ciągu 3-6 miesięcy – w uzgodnieniu z lekarzem POZ,
 - Suplementacja witaminy D₃ – 2000 IU/dobę,
 - Dodatek do posiłków produktów naturalnie bogatych w białko: jogurtu naturalnego, greckiego, twarogu, białka jaja, mięsa i ryb,
 - Posiłki należy spożywać regularnie, 5-6 do nawet 8 niewielkich objętościowo posiłków na dobę w regularnych odstępach czasowych i o ustalonych porach każdego dnia (średnio co 2-3 godziny), ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem,
 - **Spożywanie niesłodzonych napojów** (woda mineralna niegazowana, herbatki owocowe) **małymi łykami pomiędzy posiłkami** (napary ziołowe są niewskazane),
 - Posiłki należy spożywać powoli i dokładnie przeżuwać, unikać pozycji leżącej bezpośrednio po posiłku,
 - Zalecane spożywanie posiłków o temperaturze pokojowej; dania zbyt zimne lub zbyt gorące mogą działać drażniąco na przewód pokarmowy i zaburzać perystaltykę.
 - Dozwolone techniki kulinarne:
 - gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania.
 - Zabronione techniki kulinarne:
 - smażenie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu.
 -

Przykładowy jadłospis

Śniadanie I	miksowana: kasza jaglana lub płatki ryżowe na mleku lub wodzie >> bułka kajzerka z masłem, twaróg z jogurtem naturalnym, jajko, herbata czarna
Śniadanie II	jogurt naturalny lub owocowy, jabłko pieczone lub banan – w formie miksowanej lub zupa krem z marchewki z kaszką manną i jogurtem naturalnym
Obiad	zupa krem wielowarzynna z mięsem i kaszą jaglaną lub jęczmienną + jogurt naturalny lub >> danie obiadowe (mięso gotowane, pieczone lub ryba - mielone/ drobno krojone) + warzywa gotowane na parze (puree) + ziemniaki, drobna kasza, makaron, ryż biały
Podwieczorek	budyń na mleku + owoc (np. banan, pieczone jabłko) lub kisiel z tartym jabłkiem
Kolacja	kasza jaglana lub kasza manna na mleku lub wodzie >> bułka kajzerka z masłem, twaróg, jogurt naturalny, dżem brzoskwinowy, herbata czarna



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW- DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI		
Numer dokumentu:	ZA-76	Edycja dokumentu:	1

	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	WODA MINERALNA niegazowana , herbata niesłodzona	Wszystkie napoje słodzone cukrem, czekolada, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane, alkohol, napary ziołowe, soki
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, graham (wg tolerancji) Ryż biały, wafle ryżowe Drobne makarony, Kasza manna, jęczmienna, jaglana Biszkopty Chrupki kukurydżiane	<u>Pieczywo</u> : razowe z pełnego ziarna, żytnie, pieczywo z dodatkiem ziaren, słonecznika, dyni, bułki grahamki, pumpernikiel; ryż pełnoziarnisty kasze: gryczana (wg tolerancji)
Mleko i przetwory mleczne	Wg tolerancji (lub bezlaktozowe) Mleko (do 3,2% tłuszczu), jogurt (naturalny), kefir, maślanka, twaróg chudy lub półtłusty, serek homogenizowany Budyń	Ser żółty, słodzone jogurty owocowe, mleko kondensowane, jogurt śmietankowy, śmietana, sery pleśniowe, fromage, serki topione
Jaja	Jaja (4-5 szt/tydzień) - gotowane lub jako dodatek do posiłków	Jajo smażone
Mięso i przetwory mięsne	Chude gatunki: indyk, kurczak, królik, cielęcina; chude wędliny drobiowe, chuda szynka, parówki o wysokiej zawartości mięsa	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; tłuste wędliny, salami, pasztety
Ryby	<i>pieczone, gotowane</i> Dorsz, mintaj, sandacz, szczupak, flądra, morszczuk, pstrąg, halibut, łosoś	Smażone, wędzone
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego, rzepakowy, słonecznikowy, masło	Smalec, słonina, margaryny twarde
Owoce	<i>Gotowane, pieczone, musy owocowe, soki przecierowe</i> Jabłko, morele, brzoskwinie, banany, wiśnie	Wg tolerancji: maliny, truskawki, porzeczki, śliwki, gruszki, cytrusy
Warzywa	<i>Gotowane i duszone: puree, tarte</i> buraki, brokuł, marchew, pietruszka, seler, dynia, pomidor bez skóry, sałata, szpinak	Świeże i mrożone, surówki i soki, papryka, kapusta kiszona, kalafior, por, cebulowe, czosnek wg tolerancji - strączkowe (soja, soczewica, groch, fasola) <u>warzywa</u> : solone, konserwowane, smażone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki, chipsy ziemniaczane
Orzechy	-	Wg tolerancji (mielone): włoskie, laskowe, migdały, ziemne orzechy solone, orzechy kokosowe
Przyprawy	Ziołowe, sok z cytryny, koperek, pietruszka, majeranek, bazylija, tymianek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie, oregano, kurkuma, wanilia	bardzo ostre przyprawy, papryka ostra, chili, pieprz, musztarda, ocet

opracowanie: Zespół Żywienia Klinicznego