



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokument:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW - DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Numer dokumentu:	ZA-82	Edycja dokumentu:	2

Zalecenia ogólne:

- **Ograniczenie produktów długo zalegających w przewodzie pokarmowym, ostrych, wzdymających** (strączkowe suche, cebulowe, kapustne, razowe pieczywo, gruboziarniste kasze) i **tłustych oraz bogatych w cukry proste** (czekolada, kremowe ciasta, słodczyce, pełnotłusty nabiał),
- **W celu podniesienia wartości odżywczej posiłków zalecana jest suplementacja preparatów bogatobiałkowych:**
 - preparaty kompletne w składzie, w proszku, np. **Nutramil Protein Complex/ Recomed**
 - preparaty kompletne w składzie, w płynie, np. **Nutridrink Protein/ Resource Protein / Resource 2.0/ Supportan Drink/ Fresubin Protein Energy Drink/ Nutridrink Skin Repair**
- Suplementacja witaminy D₃ – 2000 IU/dobę,
- Dodatek do posiłków produktów naturalnie bogatych w białko: jogurtu naturalnego, greckiego, twarogu, białka jaja, mięsa i ryb; ryby należy spożywać co najmniej 2 razy w tyg.,
- Posiłki należy spożywać regularnie, **4-5 posiłków na dobę** w regularnych odstępach czasowych i o ustalonych porach każdego dnia (średnio co 3 godziny), ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem,
- **Spożywanie niesłodzonych napojów** (woda mineralna niegazowana, herbatki owocowe)- minimum 2000ml/dobę,
- 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.
- Niedozwolone techniki kulinarne:
 - smażenie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie I	kasza jagłana lub płatki ryżowe na mleku lub wodzie, dowolne owoce, np.: borówki, banan + bułka kajzerka z masłem i chudą wędliną, jajko, sałata lub pomidor bez skórki, herbata zielona
Śniadanie II	jogurt naturalny lub owocowy, jabłko pieczone lub banan lub zupa krem z marchewki z kaszką manną i jogurtem naturalnym
Obiad	zupa wielowarzywna z mięsem i kaszą jagłaną lub jęczmienną + jogurt naturalny lub danie obiadowe (mięso lub ryba – gotowane / pieczone) + warzywa gotowane na parze z dodatkiem oleju rzepakowego + ziemniaki, drobna kasza, makaron lub ryż biały
Podwieczorek	budyń na mleku, owoc (np. banan, pieczone / gotowane jabłko lub brzoskwinia) lub kissiel z tartym jabłkiem, pieczywo kukurydziane chrupkie
Kolacja	płatki owsiane lub kasza manna na mleku lub wodzie + bułka kajzerka z masłem, twaróg + jogurt naturalny, sałata, pomidor, herbata czarna



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW - DIETA ŁATWOSTRAWNA WYSOKOBIAŁKOWA		
Numer dokumentu:	ZA-82	Edycja dokumentu:	2

	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	WODA MINERALNA niegazowana , herbata niesłodzona, kawa naturalna, kawa zbożowa, napary ziołowe, herbatki owocowe, kompoty, (wg tolerancji świeże soki)	Wszystkie napoje słodzone cukrem, czekolada, soki owocowe z cukrem, napoje gazowane, alkohol
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, (wg tolerancji pieczywo graham, żytnie) Ryż biały, wafle ryżowe Drobne makarony, Kasza manna, jęczmienna, jagłana Biszkopty, chrupki kukurydziane	<u>Pieczywo</u> : razowe z pełnego ziarna, pieczywo z dodatkiem ziaren, słonecznika, dyni, pumpernikiel; ryż pełnoziarnisty kasze: gryczana
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,</i> <i>wg tolerancji: soki przecierowe, owoce surowe</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 warzywa surowe wprowadzane stopniowo wg tolerancji	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
Orzechy		Wg tolerancji: włoskie, laskowe, migdały, ziemne orzechy solone, orzechy kokosowe
Przyprawy	Ziołowe, sok z cytryny, koperek, pietruszka, majeranek, bazylia, 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