



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZAŁECENIA DLA PACJENTÓW – DIETA ZGODNA Z ZAŁECENIAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA		
Numer dokumentu:	ZA-85	Edycja dokumentu:	1

Zalecenia ogólne:

- 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.
- W diecie powinny znaleźć się źródła wszystkich składników odżywczych: ryby, drób, jaja, nabiał, produkty zbożowe, owoce, warzywa.
- **Ograniczenie produktów tłustych** (tłuste mięso, wędliny, kiełbasy), **cukru i napojów słodzonych** (czekolada, kremowe ciasta, słodycze, napoje słodzone), **solii, produktów przetworzonych** (fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki).
- Spożywanie niesłodzonych napojów (woda mineralna niegazowana, herbatki owocowe) - ilość dostosowana do indywidualnych potrzeb (ok. 2000ml/dobę).
- **Preferowane techniki kulinarne:**
 - gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania.
- Suplementacja witaminy D3 – 2000 IU/ dobę.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie I	kasza jagłana lub płatki ryżowe na mleku lub wodzie, dowolne owoce np.: borówki, banan + bułka graham z masłem i chudą wędliną, jajko, sałata, pomidor bez skórki, papryka, herbata zielona
Śniadanie II	jogurt naturalny lub owocowy, jabłko lub banan, siemię lniane świeżo mielone 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) + buraczki gotowane + ziemniaki, kasza, makaron lub ryż
Podwieczorek	budyń na mleku, owoc (np. banan, pieczone / gotowane jabłko lub brzoskwinia) lub Galaretka z truskawkami/ borówkami/ malinami
Kolacja	płatki owsiane lub kasza manna na mleku lub wodzie z musem malinowym + bułka graham z masłem, twaróg + jogurt naturalny, rzodkiew, szczypiorek, herbata czarna



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW – DIETA ZGODNA Z ZALECENIAMI ZDROWEGO ŻYWIENIA		
Numer dokumentu:	ZA-85	Edycja dokumentu:	1

	PRODUKTU ZALECANE	PRODUKTY, KTÓRE NALEŻY OGRANICZYĆ
Napoje	WODA MINERALNA niegazowana , herbata niesłodzona, kawa naturalna, kawa zbożowa, napary ziołowe, herbatki owocowe, kompoty, świeże soki	Wszystkie napoje i soki słodzone cukrem, czekolada, napoje gazowane
Produkty zbożowe	W przewadze produkty zbożowe z pełnego ziarna – wg. tolerancji Pieczywo: razowe z pełnego ziarna, pieczywo z dodatkiem ziaren, graham, żytnie, pieczywo pszenne Ryż pełnoziarnisty, biały, wafle ryżowe Makaron razowy, pszenny Kasza gryczana, manna, jęczmienna, jaglana Płatki owsiane, żytnie, jęczmienne	Biszkopty, chrupki kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe
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, 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, kiełbasy, salami, pasztety
Ryby	<i>Pieczone, gotowane</i> dorsz, mintaj, sandacz, szczupak, flądra, morszczuk, pstrąg, halibut, łosoś	Smażone, wędzone
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne: m.in. oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego, rzepakowy, słonecznikowy. Masło	Smalec, słonina, margaryny twarde
Owoce	<i>Wg. tolerancji: owoce surowe, gotowane, pieczone, musy owocowe,</i> <i>Wg tolerancji: soki przecierowe</i>	
Warzywa	<i>Wg. tolerancji: warzywa surowe, gotowane, duszone, puree, tarte</i> <i>Wg tolerancji: soki warzywne</i> Wg tolerancji nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, groch, fasola)	Warzywa: solone, konserwowane, smażone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki, chipsy
Orzechy	Wg tolerancji: włoskie, laskowe, migdały, nerkowca, orzechy kokosowe, brazylijskie, pekan	Orzechy w panierce, solone, w czekoladzie
Przyprawy	Ziołowe, sok z cytryny, koperek, pietruszka, majeranek, bazylia, tymianek, gałka muskatołowa, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie, oregano, kurkuma, wanilia	Sól, bardzo ostre przyprawy

Opracowanie: Zespół Żywienia Klinicznego