SZPITAL WOJEWÓDZKI w ŁOMŻY

DZIAŁ ŻYWIENIA
18 - 404 Łomża, Al. Piłsudskiego 11
NIP: 718-16-89-321 REGON: 450665024
tel. centr. (0-86) 4733-315 fax (0-86) 4733-624

W Szpitalu Wojewódzkim w Łomży pacjenci są żywieni zgodnie z obowiązującą nomenklaturą diet:

I. Żywienie podstawowe.
0-9m. Dieta dziecka.
1-3r. Dieta małego dziecka
Ia. Dieta bogatoresztkowa.
II. Dieta łatwostrawna.
IIa. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)
IIb. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa).
III. Dieta o zmienionej konsystencji – papkowata.
IIIa. Dieta o zmienionej konsystencji – płynna (kleikowa).
IIIb. Dieta o zmienionej konsystencji – płynna wzmocniona.
IIIc. Dieta o zmienionej konsystencji – do żywienia przez sondę (zgłębnik).
IV. Dieta ubogoenergetyczna .
V. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskocholesterolowa).
VI. Dieta bogatobiałkowa.
VII. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa).
VIII. Dieta niskobiałkowa.

Diety specjalne: ziemniaczana, trzustkowa, dializacyjna, wysokokaloryczna, bezsolna, dieta miksowana bezmleczna „R”, itp.;

Diety eliminacyjne: bezmleczna, bezglutenowa.

1. ŻYWIENIE PODSTAWOWE (DIETA OGÓLNA)

Żywienie podstawowe zaleca się chorym przebywającym na leczeniu w szpitalach, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego.

Zadania żywienia podstawowego:
Żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Dozwolone są w tej diecie wszystkie techniki sporządzania posiłków.
Wartość energetyczna pożywienia przy zbilansowanej wartości odżywczej może wahać się w zależności od wieku, masy ciała i płci.

Założenie dla diety podstawowej:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	73
Białko zwierzęce	g	45
Tłuszcz	g	66
Węglowodany przyswajalne	g	278
Błonnik pokarmowy	g	27
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	16
Witamina A	j.m.	4360
Witamina B_1	mg	1,1
Witamina B_2	mg	1,8
Witamina C	mg	62

Białko ogółem - 13% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcz - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 57% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Dzienna zawartość cholesterolu nie powinna przekraczać 300 mg. Dieta powinna dostarczyć takich ilości składników odżywczych, jakie są zawarte w normach żywienia na poziomie zalecanym i przy niskiej aktywności fizycznej.

Produkty niewskazane:
Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych, np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin, tłustego mięsa, oraz produktów wzdymających, np. grochu i fasoli.

Dieta podstawowa stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Osoby odpowiedzialne za dietę:
1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

1a. DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja diety polega na zwiększeniu błonnika pokarmowego i płynów w diecie.
Dieta bogatoresztkowa jest stosowana przede wszystkim w zaparciach spastycznych, a także w nadmiernej pobudliwości jelita grubego. Celem tej diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności. Istotna rolę w tej diecie odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika (celuloza, hemiceluloza, lignina)Lekarz może zalecić dietę bogatoresztkową również i w innych schorzeniach.

Zadania diety :
Zadaniem diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Założenie dla diety bogatoresztkowej:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	74
Białko zwierzęce	g	49
Tłuszcz	g	67
Węglowodany przyswajalne	g	279
Błonnik pokarmowy	g	50-60
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	20
Witamina A	j.m.	5900
Witamina B_1	mg	1,3
Witamina B_2	mg	2,1
Witamina C	mg	100

Białko ogółem - 14% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcz - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 56% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.
W diecie bogatoresztkowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych; pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. Modyfikacja żywienia podstawowego w diecie bogatoresztkowej polega na zwiększeniu w całodziennym pożywieniu ilości błonnika i płynów (błonnik z 30g do ok. 50-60 g na dobę; płyny należy zwiększyć do 2,5 l/dobę). Ilość błonnika w diecie można zwiększyć zastępując pieczywo jasne pieczywem ciemnym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną, ryż brązowy, płatki owsiane), spożywając duże ilości warzyw i owoców (w sumie około 1 kg dziennie). Duża część warzyw i owoców powinna być spożywana na surowo. Poleca się owoce suszone, zwłaszcza śliwki suszone, zjadane po namoczeniu w wodzie przegotowanej. Produktem skutecznym w walce z zaparciami są otręby. Są one bogatym źródłem błonnika nierozpuszczalnego, który wiąże duże ilości wody, zwiększając masę stolca a ponadto stymuluje motorykę jelita. Otręby mogą być spożywane jako dodatek do surówek, przecierów

owocowych, napojów mlecznych, płatków na mleku, jako dodatek do panierki. Przyjmując otręby, należy pić dużo płynów; nieprzestrzeganie tego zalecenia może pogłębić zaparcia.
Zwraca się również uwagę na konieczność ostrożnego i stopniowego zwiększania ilości warzyw i owoców w całodziennej diecie. Dotyczy to zwłaszcza osób, które spożywały dotychczas warzywa i owoce w ograniczonych ilościach. Początkowo warzywa i owoce powinny być podawane w umiarkowanych ilościach (najlepiej gotowane, rozdrobnione).
Po okresie adaptacji, spożycie tych produktów powinno być stopniowo zwiększane, aż do ilości odpowiadającej diecie bogatoresztkowej; stopniowo należy też wprowadzać do jadłospisów owoce i warzywa surowe, nie przecierane, ze skórką. Poleca się spożywanie zsiadłego mleka, kefirów, jogurtów, śmietanki, musów owocowych ,kompotu z suszonych śliwek, soków owocowych i warzywnych, naparów z ziół oraz napoje gazowane – wody mineralne. W diecie należy ograniczyć produkty zawierające garbniki: mocna herbata, kakao, kawa ziarnista, czekolada oraz czarne jagody, borówki i gruszki.
Niewskazane są również kisiele, budynie, galaretki, drobnoziarniste kasze, delikatne produkty mączne, produkty wzdymające (np. świeże pieczywo, kapusty, groch). Posiłki należy podawać częściej, ale w mniejszych ilościach (5 x dziennie), o stałej porze. W każdym posiłku powinny znaleźć się warzywa lub owoce. Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami (gotowanie, pieczenie, duszenie, smażenie).

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych:

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Pieczywo	Czerstwe, razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham Pieczywo chrupkie, z dodatkiem otrąb	Świeże, jasne, pszenne, Pieczywo cukiernicze, rogale
Mąka	Mąka z niskiego przemiału – żytnia, razowa	Mąka biała , wysokiego przemiału
Kasze Makarony	Kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna: pęczak i łamana, ryż brązowy, otręby, płatki kukurydziane, jęczmienne, owsiane), makarony z mąki razowej	Kasza manna, jęczmienna – perłowa, ryż biały, płatki i kleiki ryżowe, makaron z białej mąki
Mięso, jaja, ryby, wędliny	W ilościach zalecanych do wieku	
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, koktajle mleczne, jogurty, kefiry (w większych ilościach), sery twarogowe, śmietanka	
Tłuszcze	W ilościach zalecanych do wieku	
Owoce	Wszystkie gatunki, szczególnie zawierające drobne pestki (agrest, winogrona, poziomki truskawki), owoce suszone, przeciery, musy owocowe niskosłodzone dżemy	Jagody czarne
Warzywa	Wszystkie warzywa, szczególnie o dużej zawartości błonnika	Warzywa wzdymające: groch, fasola, bób, kapusty, kalafiory, świeże ogórki
Cukier, miód, słodycze, desery	Cukier, cukierki owocowe, miód w ograniczonych ilościach	Kisiele, kremy, czekolada, słodycze z dodatkiem kakao i czekolady; torty, chałwa

Przyprawy	Zielenina, cynamon, sól, pestki słonecznika , dyni	
Napoje	Napoje gazowane, kompoty, soki, nektary owocowe, napary owocowe w zwiększonych ilościach	Kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

ŻYWIENIE DZIECKA OD 0-12 M-CY.

Karmienie wyłącznie piersią do około 6 miesiąca życia jest optymalną metodą żywienia młodszych niemowląt. Zdrowe niemowlęta powinny być karmione piersią „na żądanie", czyli odpowiednio do potrzeb swoich i matki. Niemowlęta w I półroczu zwykle są karmione kilkanaście razy na dobę (w dzień i w nocy), a w kolejnych miesiącach życia dziecka (II półrocze) liczba karmień ulega stopniowemu zmniejszaniu.

Między 6 a 9 miesiącem życia nabywane są umiejętności żucia, gryzienia oraz sprawności manualnej do spożywania różnorodnych pokarmów. Dziecko zaczyna interesować się jedzeniem, sięga po żywność i przenosi ją do ust, smakuje, próbuje gryźć. W tym okresie pokarm naturalny pokrywa około 70% zapotrzebowania energetycznego, a pomiędzy 9-11 miesiącem życia dziecka pokarm pokrywa już tylko około 55% jego zapotrzebowania energetycznego, stąd konieczne jest rozszerzanie diety. Po wprowadzeniu żywności uzupełniającej zwiększa się wartość energetyczna i odżywcza diety. Dziecko poznaje nowe smaki, zapachy i konsystencję pożywienia. Stymulowany jest rozwój motoryki jamy ustnej. W żywieniu dzieci karmionych piersią korzystne jest wprowadzenie 2 do 3 posiłków uzupełniających dla dzieci w wieku 6-8 miesięcy i 3-4 posiłków pomiędzy 9 a 24 miesiącem życia, z dodatkowymi zdrowymi przekąskami (od 1 do 2 dziennie/dzieci w wieku ok. 12 miesięcy), takich jak miękkie kawałki owoców, czy bułki drożdżowej. Częściowe karmienie piersią powinno być kontynuowane, co najmniej do ok. 12 miesiąca życia i może być nadal kontynuowane w drugim i trzecim roku życia, tak długo jak sobie tego życzy matka i dziecko.

Produkty gotowe na potrzeby żywienia dzieci hospitalizowanych na oddziale dziecięcym:

1. Mleko początkowe
    - przeznaczone dla niemowląt od urodzenia do ukończenia 6 m-ca 70ml; 90ml
    - przeznaczone dla niemowląt od urodzenia do ukończenia 6 m-ca w przypadku alergii na białko mleka krowiego ,w przypadku częściowej nietolerancji laktozy i sacharozy, przewlekłej biegunki, choroby trzewnej, w celu obniżenia ryzyka wystąpienia alergii na białko mleka krowiego, w przypadku kolki 70ml
    - Bezglutenowe hipoalergiczne mleko modyfikowane dla niemowląt od pierwszych dni życia które nie mogą być karmione piersią 90ml,
    - preparat do postępowania dietetycznego dla wcześniaków i niemowląt o bardzo małej urodzeniowej masie ciała od urodzenia 70ml
    - hipoalergiczne mleko początkowe dla niemowląt od urodzenia stosowane w profilaktyce alergii 90ml
    - przeznaczone dla niemowląt od pierwszych dni życia które nie są karmione piersią z tendencją do ulewań,
    - mleko pełne pod względem odżywczym, hipoalergiczne, przeznaczone dla niemowląt od urodzenia i dzieci z alergią na białko mleka krowiego i białko soi,
    - mleko początkowe dla niemowląt od urodzenia z małą i skrajnie małą masą urodzeniową poniżej 1800g 90ml,
    - preparat hipoalergiczny zawierający wolne aminokwasy przeznaczony dla niemowląt od urodzenia, do stosowania w diagnostyce i postępowaniu w alergii na białka pokarmowe, w tym:
      - alergii na białka mleka krowiego i białka soi;
      - alergii wielopokarmowej;
      - przy wskazaniu diety eliminacyjnej.
2. Dla dzieci po 4-tym miesiącu życia

- Zupki
  - Jarzynowa 125g
  - Dyniowa z ryżem 125g
- Obiadki
  - Marchewka 125g
- Deserki
  - Deser owocowy jabłko
  - Deser owocowy banan
  - Deser owocowy jabłko – dynia
  - Deser owocowy jabłko – gruszka
  - Deser owocowy jabłko – marchew
- Kleiki
  - Kleik ryżowy 160g
  - Kleik marchwiowo – ryżowy 200g
- Kaszka mleczno – ryżowa mix 230g

3. Dla dzieci po 5-tym miesiącu życia
   - Zupki
     - Jarzynowa z kurczakiem 125g
   - Obiadki
     - Warzywa z indykiem 125g
     -
4. Dla dzieci po 6-tym miesiącu życia
   - Zupki
     - Rosołek z cielęciny z ryżem 190g
     - Rosołek z kurczaka z ryżem 190g
   - Obiadki
     - Dynia z kurczakiem i ziemniaczkami 190g
5. Dla dzieci po 8-ym miesiącu życia
   - Obiadki
     - Jarzynki z indykiem 190g
6. Woda niegazowana 500ml

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka.

ŻYWIENIE MAŁEGO DZIECKA OD 1-3 LAT

Cel i zadania diety małego dziecka:

W znaczącym stopniu wpływa ono na rozwój wzrostu oraz tkanki tłuszczowej dziecka.

Dobre żywienie dziecka w pierwszych trzech latach życia jest niezwykle ważne, gdyż ma to wpływ na późniejsze upodobania i nawyki żywieniowe. Urozmaicanie posiłków dziecka jest ważne ze względu na kodowanie smaku, zapachu oraz kształtowanie się preferencji smakowych.

Założenie dla diety łatwostrawnej małego dziecka:

Przeciętnie dziecko w wieku 1-3 lat musi spożywać 1000-1300 kalorii dziennie. Zapotrzebowanie na energię należy indywidualizować w odniesieniu do masy ciała dziecka. U dzieci w wieku 13 – 36 miesięcy dobowe zapotrzebowanie na energię w przeliczeniu na jeden kilogram masy ciała wynosi ok. 83 kcal. Minimalna ilość białka nie powinna być niższa niż 1 g / kg masy ciała dziecka i wyższa niż 15% energii z białka w całodziennej zalecanej puli energetycznej (1000 kcal). Tłuszcze powinny dostarczać 30 – 40% całkowitej energii tak, aby zabezpieczać wydatek energetyczny dziecka i jego wzrost. Bardzo ważna jest podaż odpowiedniej jakości tłuszczu, w tym źródeł kwasów tłuszczowych, zwłaszcza długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Udział energii z węglowodanów w ogólnej puli energetycznej powinien wynosić 55-60%. Należy ograniczać tzw. cukry dodane (czyli cukry stosowane w produkcji żywności i przygotowywaniu potraw) do poniżej 10% energii. Zaleca się podawać produkty, które są źródłem węglowodanów złożonych, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze, makaron i produkty z mąki z pełnego przemiału. Zapotrzebowanie dziecka w wieku 13 – 36 miesięcy na wapń wynosi 700 mg, na wit. D – 15 µg (600 j.m.).

Przy bilansowaniu diety małego dziecka należy uwzględnić składniki pochodzące z wszystkich 5 zalecanych grup produktów spożywczych:

1. **Produkty zbożowe** - węglowodany dostarczają energii, zawierają też witaminy z grupy B i błonnik, dobrze wpływający na pracę układu trawiennego.

2. **Produkty białkowe** - chude mięso i ryby, orzechy, jaja, rośliny strączkowe i produkty sojowe, zawierają dużo białka i żelaza, niezbędnych do prawidłowego rozwoju. Mięso z indyka, jagnięcinę albo kurczaka najlepiej podać dziecku na obiad jako samodzielne danie, bądź dodatek do zupy. Dwa razy w tygodniu na talerzu dziecka powinna znaleźć się ryba (np. łosoś lub tuńczyk), upieczona albo ugotowana na parze.

3. **Tłuszcze** - są szczególnym składnikiem w żywieniu dzieci w wieku 1-3 lat. Zapotrzebowanie na ten składnik zmniejsza się i wynosi średnio 35-40% energii. Tłuszcze pokarmowe są istotnym składnikiem energetycznym w diecie dziecka (1 g tłuszczu odpowiada 9 kcal). Ponadto stanowią źródło rozpuszczalnych w nich witamin A, D, E, K oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) z rodziny n-3 (omega-3) i n-6 (omega-6). Kwasy tłuszczowe omega-3 odgrywają ważną rolę w mózgu i siatkówki oka podczas życia płodowego, jak również w okresie wczesnego dzieciństwa. Dobrym źródłem tłuszczu w diecie młodego, rozwijającego się organizmu jest oliwa z oliwek, olej lniany, rzepakowy jak również mleko i jego przetwory (jogurt naturalny, kefir, sery twarogowe i sery podpuszczkowe), mięso drobiowe, ryba (łosoś, makrela atlantycka), jaja oraz orzechy.

4. **warzywa** - nie mniej niż 300g dziennie, gdyż warzywa zawierają wiele witamin i minerałów. Wyjątkiem jest szpinak, który zawiera wprawdzie dużo żelaza, ale również szczawiany, utrudniające wchłanianie się wapnia – dziecko nie powinno dostawać go częściej niż raz w tygodniu. By zapobiec utracie witamin, jak najczęściej podawać dziecku warzywa surowe (np. położone na kanapce czy w formie surówek).
5. **owoce** - Zawierają dużo witamin, zwłaszcza witaminę C, która wzmacnia układ odpornościowy, a także potas, magnez i inne składniki mineralne. Można je podawać na drugie śniadanie lub podwieczorek jako samodzielne danie bądź jako dodatek.

Dzienne racje pokarmowe dla dzieci od 12 do 36 mies. życia:

Produkty	**Ilość w g**	
	24 mies.	**36 mies.**
Mleko o zawartości 2% tłuszczu	600	600
Ser	15	20
Mięso, wędliny, podroby, ryby	45	50
Jaja	40	50
Masło	15	15
Śmietana	10	15
Inne tłuszcze (oleje roślinne)	12	13
Warzywa dostarczające Wit A, C i in.	250	250
Owoce	200	200
Ziemniaki	60	70
Pieczywo mieszane	60	70
Mąka, kasze	30	40
Przetwory owocowe, cukier, słodycze	30	30
Strączkowe suche	2	2

Potrawy dozwolone w diecie lekkostrawnej małego dziecka

Grupa potraw	Przykładowe potrawy
Zupy	Zupy na słabych wywarach: krupniki z drobnych kasz, barszcz czerwony, pomidorowa, zupa jarzynowa (zupa ziemniaczana) oraz zupy mleczne; zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, pieczone w folii aluminiowej czy pergaminie (pulpety, potrawki, budynie)
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, przecierane lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw i owoców, kluski lane, leniwe pierogi
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki owocowe, biszkopty, ciasto drożdżowe
Przyprawy	Wanilia, cynamon, koperek, anyż, kminek, pietruszka, sok z cytryny

Napoje	Woda nisko lub średnio zmineralizowana niegazowana, napary z ziół, np. rumianku, mięty, słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki owocowe i warzywne

Do przygotowywania potraw zaleca się takie techniki kulinarne jak:

- Gotowanie w wodzie,
- Gotowanie na parze,
- Duszenie bez wstępnego obsmażania i dodatku tłuszczu,
- Pieczenie w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu.

Należy wykluczyć:

- Smażenie tradycyjne,
- Pieczenie tradycyjne.
- Żywność o nadmiernie pikantnym, słonym i ostrym smaku,
- Potrawy zawierające duże ilości tłuszczu,
- Wysoko przetworzono żywność,
- Potrawy i produkty słodzone (pieczywo cukiernicze, ciasteczka, batoniki),
- Żywność typu Fast food,
- Napoje gazowane.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału.

2. DIETA ŁATWOSTRAWNA

Cel i zadania diety łatwostrawnej:

Wskazana jest w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nowotworach przewodu pokarmowego, w zespole jelita nadwrażliwego, w chorobach infekcyjnych z gorączką, w chorobach płuc, opłucnej o przebiegu ostrym, w przewlekłych chorobach układu oddechowego, w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, u osób w wieku podeszłym, dzieci i u chorych długo leżących.

Jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Powinna pokrywać zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej ilości składników jak dieta podstawowa. Różnica między dietą podstawową polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych i technik sporządzania posiłków. Ogranicza się w niej produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone, wzdymające, ostro przyprawione. W zależności od masy ciała pacjenta oraz choroby dieta może ulec modyfikacji pod względem energetycznym, składników pokarmowych lub produktów spożywczych.

Założenie dla diety łatwostrawnej:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	82
Białko zwierzęce	g	60
Tłuszcz	g	64
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	21
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	16
Witamina A	j.m	4550
Witamina BI	mg	1,3
Witamina B2	mg	2,0
Witamina C	mg	67

Białko ogółem - 13,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 56,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, czerstwe (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki ,drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona , ryż , drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze :gryczana, pęczak , grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt , kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe Feta, serki typu „Fromage”

Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso wędliny , ryby	Mięsa chude: cielęcina, wołowina - z młodych sztuk kurczaki , indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude : dorsz , leszcz , mintaj, morszczuk , pstrąg, płastuga , sola , szczupak , sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane) wędliny chude : szynka , polędwica (wieprzowe i drobiowe) chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa i wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi , kaczki, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy , chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł , młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek: na surowo: zielona sałata , cykoria , pomidory bez skórki , utarta marchewka z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka szczypior, cebula , ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem,
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka , truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze ,cytryny banany maliny i porzeczki (oraz inne owoce malinowe) w postaci przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	cukier (dozwolony , ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty , galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy

Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier , sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek , bazylia , lubczyk, rozmaryn , wanilia, goździki, ew. cynamon, kwasek cytrynowy	ostre przyprawy: ocet , pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki, z dozwolonych kasz , zupy mleczne przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzyw. czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań) zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie , mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek , zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Kapuśniak , zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto , lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie ,ciasto na pierogi , naleśniki, zacierki,
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką , masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki m sosy: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy , pomidorowy ; sosy owocowe ze słodką śmietanką	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	kompoty, kisiele , musy , galaretki – z owoców dozwolonych , galaretki, kisiele, kremy z mleka , owoce w galaretce lub w kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	słaba herbata ,słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne , herbatki owocowe i ziołowe	mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

2a. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW.

Zastosowanie diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ma zastosowanie między innymi w:
- ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych,
- kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
- okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Celem diety jest ochrona wyżej wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej..

Zadania diety i jej charakterystyka:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (nr 2a) powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewniać utrzymanie należnej masy ciała. W diecie ogranicza się zawartość tłuszczów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego, z powodu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Całkowicie wyklucza się smalec, słoninę, boczek, produkty ciężko strawne, wzdymające oraz ostro przyprawione. Należy także ograniczyć ilość błonnika
- wykluczone jest pieczywo razowe, a inne produkty zawierające błonnik, jak warzywa i owoce są podawane prawie wyłącznie w postaci gotowanej.

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej(tylko niektórych przypadkach chorobowych powyżej normy).

Założenie dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczów:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	97
Białko zwierzęce	g	70
Tłuszcz	g	40
Węglowodany przyswajalne	g	356
Błonnik pokarmowy	g	23
Wapń	g	0,8
Żelazo	mg	16
Witamina A	*j.m*	3638
Witamina BI	mg	1,2
Witamina B2	mg	2,1
Witamina C	mg	70

Białko ogółem - 15% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 69% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**

Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasz : manna , krakowska , jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe (0 i 0,5%) (jeśli źle tolerowane – w ograniczonej ilości), jogurt 0 % tł. biały ser chudy, serek homogenizowany chudy	Mleko tłuste, serek biały i serek homogenizowany tłuste, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage „
Jaja	białko jaja; jeśli są dobrze tolerowane- całe jaja w ograniczonej ilości do potraw	żółtko jaja
Mięso , wędliny , ryby	Mięsa chude : cielęcina , młoda wołowina, kurczaki , indyki (najlepiej mięso z piersi , bez skóry) chudy schab w bardzo ograniczonej ilości , Ryby chude: dorsz , leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg , płastuga , sola , szczupak , sandacz, wędliny chude: polędwica , szynka , chuda kiełbasa szynkowa - wieprzowe, wołowe lub drobiowe	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi , kaczki, ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, karp, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek , olej rzepakowy, sojowy , słonecznikowy, kukurydziany – w bardzo ograniczonej ilości (do smarowania folii lub pergaminu do pieczenia)	Śmietana , śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane , gotowane tłuczone , w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane , pyzy , chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia , szpinak, seler, pietruszka W ograniczonych ilościach: kalafior , młody zielony groszek i fasolka szparagowa - jako dodatek do zupy lub innych warzyw – najlepiej przetarte , warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny , bez zasmażek, na surowo : zielona , krucha (miękka)sałata, pomidory bez skórki , drobno posiekany koperek	Wszystkie odmiany kapusty , papryka ,szczypior, cebula, por, ogórki świeże, kiszone i konserwowe, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), awokado, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe: jagodowe, cytrusowe, jabłka winogrona, morele, brzoskwinie(gotowane lub w postaci soków lub przecierów)	Wszystkie owoce niedojrzałe oraz gruszki, śliwki, czereśnie , agrest , śliwka suszona, orzechy

Suche strączkowe	żadne	zabronione są wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany) miód , dżemy z owoców bezpestkowych , przetwory owocowe (z dozwolonych owoców) pasteryzowane kompoty, galaretki	chałwa, czekolada , słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny (ewent. kwasek cytrynowy) koperek zielony , kminek , tymianek , majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia , goździki	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców , zupy warzywne czyste (barszcz , pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana , zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku - bez zasmażek	zup: fasolowa, grochówka, kapuśniaki, zupa ogórkowa, rosół, zupy na wywarach z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku i inne gotowe z torebki
Potrawy mięsne rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie lub w rękawie foliowym, potrawki (bez śmietany) pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone , budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw i owoców lane kluski (na białkach), leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki, makaron „nitki”	Ciasta zarabiane na stolnic, z żółtkami, smażone, kluski francuskie, kładzione, zacierki, naleśniki, Kasze grube nie przecierane, zapiekanki , potrawy z kasz smażone
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane niewielką ilością masła lub margaryny miękkiej, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku (nie zasmażką), sosy: potrawkowy, koperkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy	na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, ostre: chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Desery	kompoty, kisiele, musy, sorbety, galaretki z dozwolonych owoców, galaretki i kisiele z mleka, owoce (dozwolone) w galaretce lub z budyniem , biszkopt (na białku jaja), czerstwe ciasto drożdżowe (bez jaj , z bardzo małym dodatkiem masła, margaryny lub oleju)	Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, jak: francuskie, piaskowe, kruche, biszkopty i inne ciasta z całymi jajami desery z używkami

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka

4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

2b. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Zastosowanie diety:
Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

- w chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przełykowym (przez zwiększone wydzielanie kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku, nasilając objawy refluksu),
- w refluksie żołądkowo-przełykowym (przez zwiększone wydzielanie kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku, nasilając objawy refluksu),
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości nie mające podłoża zmian organicznych).

Zadania diety:
Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (2b) ma za zadanie przede wszystkim:
- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała,
- rozcieńczać lub neutralizować sok żołądkowy lub też redukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Z diety należy wykluczyć mocne rosoły, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, kwaśne napoję, wody gazowane, mocną herbatę, kawę naturalną, produkty marynowane, słone oraz potrawy smażone, potrawy pikantne i ostre przyprawy.

Założenie dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	86
Białko zwierzęce	g	62
Tłuszcz	g	69
Węglowodany przyswajalne	g	266
Błonnik pokarmowy	g	20
Wapń	g	1,0
Żelazo	mg	14
Witamina A	*j.m*	5000
Witamina BI	mg	1,2
Witamina B2	mg	1,9
Witamina C	mg	62

Białko ogółem - 14% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 56% sumy dobowego

zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona i płatki owsiane - niekiedy wymagają przetarcia, ryż ,sago, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne; każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie mąki razowej mąki żytnie , grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony; z potraw – kluski kładzione , potrawy mączne smażone, jak naleśniki, placki ziemniaczane.
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 2% i zsiadłe, świeży biały ser (chudy lub półtłusty) ,serek homogenizowany.	jogurt , kefir , sery żółte i topione, sery pleśniowe Feta ,serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy , jaj sadzonych, omletów, żółtka do zaprawiania zup.	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób, jaja w majonezie.
Mięso ,wędliny ryby	mięsa chude: wołowina ,cielęcina, kurczaki ,indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), króliki , ryby chude: dorsz, leszcz , mintaj, morszczuk ,pstrąg , płastuga, sola, szczupak, sandacz , wędliny chude: szynka , polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa lub wołowa.	mięsa tłuste: baranina wieprzowina ,gęsi , kaczki, dziczyzna , wędliny tłuste, pasztety wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	kwaśna śmietana, smalec, słonina boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane , gotowane tłuczone , w postaci puree	frytki , wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone ,placki ziemniaczane , chipsy
Warzywa	Marchew , buraki , dynia , szpinak, pietruszka , seler , niewielkie ilości kalafiora , młodego zielonego groszku i fasolki szparagowej - najczęściej w formie zupy lub puree lub z wody	Wszystkie surówki (poza sałatą zieloną i pomidorami bez skórki) wszystkie odmiany kapusty, papryka , szczypior, cebula, ogórki rzepa , szczaw , szpinak , rzodkiewki ,

	warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej , bez zasmażek , na surowo: zielona miękka sałata i pomidory bez skórki	kukurydza(również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem, grzyby
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek , gotowane ewent. przetarte: jabłka, truskawki, morele brzoskwinie, rozcieńczone, gotowane soki z owoców jagodowych (maliny , jeżyny , porzeczki czarne i czerwone) lub cytrusowych (pomarańcze , cytryny; sok cytrynowy rozcieńczony może być użyty do przygotowania kremu, galaretki), niewielką ilość truskawek surowych można podać za zgodą lekarza	Wszystkie owoce surowe , Suszone: gruszki, śliwki, Czereśnie, agrest, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód , dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach	Chałwa , czekolada , słodycze zawierające tłuszcz , kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach sól, cukier, sok z cytryny (ew. kwasek cytrynowy), koper zielony, wanilia	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan,. Maggi, kostki bulionowe
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz , zupy mleczne, zupy jarzynowe, z dozwolonych warzyw (przetarte) zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub zaprawiane słodką śmietanką- bez zasmażek, Zupy mogą być zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Rosoły, zupy na wywarach z kości i z mięsa, zupy rybne, zupy z zabronionych warzyw i owoców, kapuśniaki, zupy: cebulowa, ogórkowa, grzybowa , fasolowa , grochówka; zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania , pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie , potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców , z owoców pestkowych kompoty przecierane , kisiele , musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki , kisiele i kremy z mleka,	z zabronionych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki,

	wszystkie desery mało słodzone, ciasto drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	tłuste ciasta: francuskie, piaskowe kruche, keksy, makowce itp.
Napoje	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada , napoje alkoholowe

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

3. DIETA PAPKOWATA

Zastosowanie i cel diety.

Dieta ma zastosowanie:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku;
- przy utrudnionym gryzieniu i połykaniu;
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką;
- po niektórych zabiegach operacyjnych.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Zadania diety i jej charakterystyka

Dieta papkowata wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie różni się od diety łatwo strawnej, powinna wobec tego wykazywać cechy prawidłowego żywienia ludzi zdrowych. Dieta papkowata stanowi dość prostą modyfikację diety łatwo strawnej polegającą jedynie na tym, że produkty i potrawy w diecie papkowatej podawane są w takiej formie, że nie wymagają gryzienia.

Założenie dla diety papkowatej:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	82
Białko zwierzęce	g	60
Tłuszcz	g	64
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	21
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	16
Witamina A	*j.m.*	4550
Witamina BI	mg	1,3
Witamina B2	mg	2,0
Witamina C	m	67

Białko ogółem - 14,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 55,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo Graham w ograniczonej ilości), sucharki , drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona , ryż , drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie (2%) i zsiadłe, jogurt, kefir , biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych , omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso wędliny , ryby	mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina , kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi , bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości – schab, ryby chude: dorsz, leszcz , mintaj, morszczuk , pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz; ryby tłuste w ograniczonej ilości , jeśli są dobrze tolerowane, wędliny chude: szynka , polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, sojowy, słonecznikowy , kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde,
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, seler, pietruszka, niewielka ilość kalafiora , młodego zielonego groszku młodej fasolki szparagowej – najczęściej przetarte, w formie zupy lub puree; warzywa z wody (przetarte) oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek, Na surowo: (przetarte) – zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe, bez skórki i pestek: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie,	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy ,

	pomarańcze, banany; owoce jagodowe w postaci przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione : groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód , dżemy bez pestek , przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa , czekolada , słodycze zawierające tłuszcz , kakao , orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól ,cukier , sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki , ew. cynamon .	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda , papryka, wszelkiego rodzaju pikle .

Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, o ile nie ma przeciwwskazań); zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek ; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki ,zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i ryby	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania ,,pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie , potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców ,lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką , masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką; sos majonezowy- tylko domowy, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre , na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty , kisiele, musy ,galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki , kisiele , kremy z	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną , pączki,

	mleka ;owoce w galaretce lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	faworki ,tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań) ,mleko , napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

*wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

3a. DIETA PŁYNNA (KLEIKOWA).

Zastosowanie diety:

Dietę płynną stosuje się przede wszystkim w przypadkach, w których chory nie toleruje pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka) a także w innych przypadkach wg wskazań lekarza.

Zadania diety i jej charakterystyka:

Głównym zadaniem diety płynnej jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynu, nie bierze się natomiast pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety.
Najprostszym przykładem diety płynnej są tzw. płyny obojętne jak woda przegotowana, napar rumianku lub innego ziela (wg wskazań lekarza) słaba herbata bez cukru, odgazowana woda mineralna (wg wskazań lekarza).
W skład diety płynnej może również wchodzić gorzka lub lekko osłodzona herbata ew. z cytryną; może być także zalecony odtłuszczony rosół (dostarcza pewnej ilości sodu), bardzo rozcieńczony kleik (tylko przecedzony, a nie przecierany), klarowny sok owocowy (dostarcza pewnej ilości potasu).
Kleiki sporządzamy z kaszy manny, jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych.

- kleik jęczmienny działa – obojętnie, wzdymająco;
- kleik ryżowy – zapierająco;
- kleik z płatków owsianych – rozwalniająco;
- kleik z kaszy manny – obojętnie.

Po dwóch dniach, o ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia chorego, można rozszerzyć dietę na zlecenie lekarza dodając jajo, np. do kleiku lub żelatynę przecedzonego soku owocowego. Początkowo ilość płynu podawana jednorazowo co godzinę wynosi tylko 30-60 mI. W miarę obserwowanej poprawy ilość płynu jest stopniowo zwiększana, a następnie chory przechodzi na dietę płynną wzmocnioną.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka

3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

3b. DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Zastosowanie diety:

Dieta płynna wzmocniona ma zastosowanie w przypadkach, w których chory nie może przyjmować stałego pożywienia oraz według wskazań lekarza.

Zadania diety i jej charakterystyka:

Dieta ta poza tym, że ma płynną konsystencję, dostarcza w odróżnieniu od diety płynnej wystarczających ilości energii i składników odżywczych. Wartość energetyczna diety powinna być ustalona indywidualnie dla każdego pacjenta w zależności od masy ciała, wieku, płci i rodzaju schorzenia. Dieta płynna wzmocniona ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym. W związku z tym dieta jest, łatwo strawna i uboga w błonnik a ten, który się w diecie znajduje, jest zmiękczony przez gotowanie i rozdrobniony przez przecieranie lub zmiksowanie. Pokarmy stałe po rozdrobnieniu są odpowiednio rozcieńczane dla nadania posiłkom konsystencji płynnej. Dieta pozbawiona jest drażniących przypraw; potrawy mają smak łagodny. Temperatura przyjmowanych pokarmów jest albo równa pokojowej (20-25OC), albo zbliżona do temperatury ciała (ok. 37°C). Dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe pożywienie podawane jest przez sondę.

Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, kasza manna – inne kasze w formie kleików	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, kasz, makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, jogurt , kefir biały ser , serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu; Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach	gotowane na twardo i smażone

Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki ,indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; ryby chude: dorsz , leszcz, mintaj , morszczuk, pstrąg , płastuga, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste jeśli są źle tolerowane; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; ryby wędzone mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne

Tłuszcz	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy , oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek ,łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane i przetarte	Ziemniaki gotowane całe, frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	gotowane i przetarte, soki z warzyw surowych, przecier z dobrze dojrzałych, surowych pomidorów	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki , rzodkiewki, kukurydza, (również z puszki), wszystkie warzywa surowe oraz gotowane nie przetarte
Owoce	Soki owocowe, przeciery z owoców surowych, gotowanych, pieczonych (jabłka)- o konsystencji płynnej	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, inne owoce surowe, całe owoce suszone , orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione: groch fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	cukier, miód, kompoty przetarte z cukrem, płynne kisiele z cukrem	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier , sok z cytryny, koperek zielony, wanilia, ew. cynamon , kwasek cytrynowy	przyprawy ostre: sól, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle itp.

*Wszystkim produktom dozwolonym należy nadać konsystencję płynną

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

3c. DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBNIK (SONDĘ) LUB PRZETOKĘ

Omawiana dieta może być zastosowana w bardzo różnych przypadkach, a mianowicie:
- w niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki - w stanach po oparzeniach przełyku i żołądka;
- w nowotworach przełyku i wpustu żołądka;
- u chorych nieprzytomnych;
- w innych stanach chorobowych (według opinii lekarza).

Zadania diety:
Pożywienie do podawania przez zgłębnik musi mieć odpowiednią wartość energetyczną i zawierać potrzebne składniki odżywcze.
Omawiana dieta musi być:
- dobrze tolerowana przez chorego, aby nie wywoływała wymiotów, - łatwo trawiona, nie powodująca wzdęć, biegunki, zaparcia,
- o odpowiedniej konsystencji, aby łatwo przechodziła przez zgłębnik.
Najczęściej stosowane są trzy rodzaje pożywienia do podawania przez zgłębnik. W pierwszym przypadku podstawą diety jest mleko z niewielkim tylko dodatkiem innych produktów, w drugim pożywienie jest mieszane i poddane dokładnemu rozdrobnieniu przez zmiksowanie, natomiast w trzecim - stosowane są gotowe preparaty albo w postaci płynnej albo sproszkowanej i wówczas preparat miesza się z odpowiednią ilością mleka lub wody. Według danych z piśmiennictwa, proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów powinny być zbliżone do tej, którą zaleca się w żywieniu człowieka zdrowego.
Pamiętać należy, że sposób dawkowania zależy od stanu zdrowia chorego: od tolerancji podawanego przez zgłębnik pożywienia. W każdym więc przypadku rytm podawania posiłków i ich objętości ustala lekarz.

Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, kasza manna – inne kasze w formie kleików	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, kasz, makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, jogurt , kefir biały ser , serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu; Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach	gotowane na twardo i smażone
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki ,indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; ryby chude: dorsz , leszcz, mintaj , morszczuk, pstrąg , płastuga, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste jeśli są źle tolerowane; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; ryby wędzone mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne
Tłuszcz	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy , oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek ,łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane i przetarte	Ziemniaki gotowane całe, frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	gotowane i przetarte, soki z warzyw surowych, przecier z dobrze dojrzałych, surowych pomidorów	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki , rzodkiewki, kukurydza, (również z puszki), wszystkie warzywa surowe oraz gotowane nie przetarte
Owoce	Soki owocowe, przeciery z owoców surowych, gotowanych, pieczonych (jabłka)- o konsystencji płynnej	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, inne owoce surowe, całe owoce suszone , orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione: groch fasola, bób, soczewica, soja

Cukier i słodycze	cukier, miód, kompoty przetarte z cukrem, płynne kisiele z cukrem	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier , sok z cytryny, koperek zielony, wanilia, ew. cynamon , kwasek cytrynowy	przyprawy ostre: sól, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle itp.

*Wszystkim produktom dozwolonym należy nadać konsystencję płynną bardzo dokładnie zmiksowana.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

4. DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie diety:

Dieta ubogoenergetyczna przewidziana jest dla osób z nadwagą lub otyłych. Może mieć ona (z niewielkimi modyfikacjami) również zastosowanie w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach, jeśli chory musi stopniowo dochodzić do żywienia o pełnej wartości energetycznej.

Zadania diety i jej charakterystyka:

Zadaniem diety ubogoenergetycznej jest zmniejszenie masy ciała u osoby z nadwagą lub otyłej do tzw. masy należnej. Cel ten uzyskuje się przez znaczne ograniczenie ogólnej ilości spożywanych pokarmów, co w efekcie daje wartość energetyczną pożywienia niższą od zapotrzebowania i tym samym ujemny bilans energetyczny. Ograniczenie pożywienia musi być tak realizowane, aby ilości składników odżywczych (poza tłuszczem i węglowodanami) dostarczanych w diecie były możliwie bliskie zapotrzebowania człowieka zdrowego. A więc dieta o zmniejszonej wartości energetycznej powinna dostarczać odpowiednią ilość białka i możliwie maksymalnie zbliżone do zalecanych norm ilości składników mineralnych i witamin. Wytyczne do planowania diet ubogoenergetycznych są dlatego prawie takie same jak do planowania prawidłowego żywienia w ogóle.

Zmniejszoną wartość energetyczną diety uzyskuje się przede wszystkim przez ograniczenie w całodziennym pożywieniu ilości tłuszczu dodanego i zawartego w produktach, a także przez ograniczenie produktów bogatych w węglowodany, głównie cukru.

Obniżenie masy ciała powinno przebiegać w sposób łagodny i równocześnie ciągły, aby organizm bez szkody mógł przystosować się do zmienionego sposobu żywienia.

Założenie dla diety ubogoenergetycznej:

Energia	kcal	1000
Białko ogółem	g	72

Białko zwierzęce	g	59
Tłuszcz	g	30
Węglowodany przyswajalne	g	114
Błonnik pokarmowy	g	15
Wapń	g	0,7
Żelazo	mg	12
Witamina A	j.m	2940
Witamina BI	mg	0,9
Witamina B2	mg	1,6
Witamina C	mg	57

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i razowe, typu „Graham", chrupkie ,kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż – preferowany nieczyszczony, płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony	Rogaliki francuskie (croissant) ,musli z dodatkiem cukru, owoców suszonych lub orzechów
Mleko i produkty mleczne	Mleko 0% tł., jogurt odtłuszczony (naturalny lub słodzony aspartamem), kefir chudy, maślanka ,biały ser chudy, serek homogenizowany chudy, serek granulowany „Light"	Mleko, jogurt, kefir – tłuste, śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielacze do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany słodzone cukrem - ograniczyć , ser biały tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage"
Jaja	2-3 razy w tygodniu całe jaja, przygotowane bez dodatku tłuszczu	Przygotowane z dodatkiem tłuszczu
Mięso, wędliny ,ryby	Mięsa chude: wołowina , cielęcina ; kurczaki , indyki ,bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina; ryby chude: dorsz, leszcz , mintaj , morszczuk , pstrąg , płastuga , sola , szczupak ,sandacz ; ryby tłuste do 2 razy w tygodniu, przygotowane bez dodatku tłuszczu , wędliny chude: szynka , polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi ,kaczki; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe
Tłuszcze	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu , masło: w ograniczonej ilości, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni

Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu , kopytka	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane , czipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo lub gotowane , bez dodatku zasmażki , majonezu (można go zastąpić jogurtem 0 % tł.)	Warzywa z zasmażkami, smażone, z majonezem
Owoce	Świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe - niesłodzone	Owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, orzechy, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica , soja
Cukier i słodycze	Cukier, miód – w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa , dżem niskosłodzony	Wszystkie słodycze, kakao, orzechy
Przyprawy	W ograniczonych ilościach , tylko łagodne i działające moczopędnie (seler , pietruszka, koperek, sok z cytryny , kwasek cytrynowy , wanilia ,cynamon)	Sól kuchenna i przyprawy zawierające sól

Zupy	Zupy mleczne (na mleku 0 % tł.) ,zupy owocowe (z niewielkim dodatkiem cukru lub ze słodzikiem) ,zupy warzywne czyste (barszcz , pomidorowa), zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych), zupy zabielane mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, bez dodatku masła , bez śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoły , zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko , kasze z dodatkiem mięsa Warzyw lub owoców, leniwe pierogi z białego chudego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	smażone: kotlety z kaszy, kluski francuskie, racuchy, naleśniki smażone na tłuszczu
Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0% tł.	na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub kostnych na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz , majonez
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki- z niewielkim dodatkiem cukru (lub najlepiej ze słodzikiem) galaretki, budyń z mleka chudego - ze słodzikiem; sałatki owocowe bez dodatku cukru	Wszystkie słodycze jak najbardziej ograniczyć
Napoje	Herbata, kawa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu „ Light” lub słodzone słodzikiem - w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne , herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	Tłuste mleko, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

5. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Zastosowanie diety:

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych, przewidziana jest dla chorych w hiperlipidemii, miażdżycy lub w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

Zadania diety i jej charakterystyka:

Zadaniem diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest obniżenie poziomu lipidów a szczególnie cholesterolu w surowicy krwi. Omawiana dieta pod względem zawartości składników odżywczych dostarczających energii jest zgodna z wytycznymi racjonalnego żywienia. Natomiast najistotniejszą, charakterystyczną cechą tej diety jest ograniczenie nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe zastąpienie ich jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi (JKT) oraz wielonienasyconymi (WKT) - głównie kwasem linolowym. Ograniczenie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych ma zapobiegać wzrostowi stężenia cholesterolu we krwi.

Tłuszcze

Tłuszcze w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych dostarczają ogólnie przyjętą w żywieniu człowieka ilość energii a mianowicie 25-30%.
Zasadniczą jednak rolę odgrywa rodzaj tłuszczu. Chodzi mianowicie o zachowanie właściwego wzajemnego stosunku poszczególnych kwasów tłuszczowych. Przyjęto stosunek wielonienasyconych kwasów tłuszczowych do jednonienasyconych i do nasyconych kwasów tłuszczowych jak 0,8-1; 1,5-1,2 ;0,7-1. Aby uzyskać podany stosunek kwasów tłuszczowych należy uwzględnić dość znaczny dodatek olejów roślinnych a więc oleju sojowego lub słonecznikowego a także oliwy lub oleju rzepakowego w celu wzbogacenia diety w JKT.

Cholesterol

Obok ograniczenia w diecie tłuszczów zwierzęcych, ze względu na wysoką zawartość NKT, ogranicza się również produkty zwierzęce bogate w cholesterol w takim stopniu, aby jego ilość w całodziennej racji pokarmowej kształtowała się na poziomie niższym niż 300 mg. Zmniejszenie ilości cholesterolu w diecie uzyskuje się przede wszystkim przez wyeliminowanie z niej żółtek jaj, masła, oraz podrobów, które są szczególnie bogate w cholesterol.

Założenie dla diety o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych:

Energia	kcal	2000
Białko ogółem	g	86
Białko zwierzęce	g	57
Tłuszcz	g	67
Węglowodany przyswajalne	g	265
Błonnik pokarmowy	g	28
Wapń	g	0,8
Żelazo	mg	17
Witamina A	*j.m*	3645
Witamina BI	mg	1,3
Witamina B2	mg	1,9
Witamina C	mg	71
WNKT	g	19
JNKT	g	19
NKT	g	19
Cholesterol	mg	160

Białko ogółem - 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 26% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 58% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i razowe, typu Graham, chrupkie ,kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż _preferowany brązowy, płatki: owsiane (szczególnie polecane), jęczmienne, pszenne, musli, makarony	Rogaliki francuskie (croissant)
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurt , maślanka :0% tł. lub 0,5% tł., kefir chudy, biały ser (chudy), serek homogenizowany chudy , ser żółty półtłusty, Camembert ,Brie w ograniczonej ilości	Mleko, jogurt , kefir_ tłuste; śmietana, śmietanka , mleko skondensowane, zabielacze do kawy, ser biały tłusty ,sery żółte pełnotłuste i sery topione, Feta, serki typu „Fromage „

Jaja	Białko całe jaja 2-3 na tydzień, najlepiej w produktach	Całe jaja częściej niż 2-3 razy w tygodniu
Mięso , wędliny , ryby	Mięsa chude: wołowina , cielęcina ;kurczaki , indyki ,bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina; ryby wszystkie , tłuste ryby morskie (halibut ; śledź ,łosoś, makrela- 2 razy w tygodniu); wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowa i drobiowa),chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina , wieprzowina, gęsi , kaczki ;wędliny tłuste; kiełbasa cienka ,metka, salami, serdelki, pasztety , wędliny podrobowe; wątroba – ograniczona do 2 razy w miesiącu , podroby – mózg , nerki
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy , kukurydziany, majonez domowy z białka jaja lub o obniżonej zawartości tłuszczu	Masło , śmietana, śmietanka ,smalec , słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni, majonez tradycyjny

Ziemniaki	gotowane , pieczone , kopytka , smażone na oleju rzepakowym lub oliwkowym - czasami	frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane , bez dodatku zasmażki, majonezu tradycyjnego (można go zastąpić jogurtem 0%)	Warzywa z zasmażkami ,smażone, duszone na innym tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy
Owoce	Świeże i mrożone (bez dodatku bitej śmietany), konserwowe – niesłodzone	Owoce z bitą śmietaną
Strączkowe suche	żadne	wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	Cukier, miód – w malej ilości dżem niskosłodzony, ciasta i ciasteczka przygotowywane na tłuszczach nienasyconych(na margarynach miękkich lub oleju)	lody, kremy, bita śmietana, budyń na tłustym mleku, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze (np. ciasta, ciastka, paszteciki, babeczki), czekolada , batoniki czekoladowe, toffi, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól
Zupy	Zupy mleczne (na mleku 0% tł. lub 0,5% tł.), zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz , pomidorowa), zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych	zupy zaprawione zasmażkami, ze śmietaną , zupy tłuste, rosoły , zupy w proszku

	wywarach mięsnych), zupy zabielane mlekiem odtłuszczonym- bez zasmażek, bez dodatku masła lub śmietany)	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym lub w pergaminie , potrawki , pulpety , budynie	Smażone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko , kasze z dodatkiem mięsa, owoców lub warzyw , leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Potrawy smażone, potrawy smażone na innym tłuszczu niż zalecany lub dozwolone
Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0% tłuszczu	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub kostnych , na śmietanie, tłustym mleku , sosy i kremy sałatkowe tłuste, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe (z torebki, z kostki), majonez

Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, marmoladki, budyń z mleka chudego, sałatki owocowe bez dodatku śmietany, orzechy, migdały (nie solone) - w umiarkowanej ilości	Wszystkie słodycze – jak najbardziej ograniczyć, wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub instant, kawa ziarnista pozbawiona składników podnoszących poziom cholesterolu, mleko chude, kakao i kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	Tłuste mleko, płynna czekolada, kawa ze śmietanką , kawa parzona w szklance

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

6. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Zastosowanie diety:
Jako typowe przykłady schorzeń, w których zwiększona ilość białka w całodziennej racji pokarmowej jest konieczna, można wymienić

- wyniszczenie organizmu,
- silne oparzenia lub zranienia,
- choroby gorączkowe,
- w chorobach nowotworowych,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Zadania diety:
Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych takich jak: budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. W praktyce omawiana dieta jest bogata głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego a więc mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby.

CHARAKTERYSTYKA DIETY:
Dieta bogatobiałkowa powinna zawierać znaczną ilość pożywienia, które stanowi możliwie skoncentrowane źródło białka. Określa się, że ok. 2/3 ogólnej ilości tego składnika w całodziennej racji pokarmowej powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, których białko wykazuje wyższą wartość aniżeli białko z produktów roślinnych.

Za diety bogatobiałkowe uważa się te, które dostarczają 1,5-2 g białka na kilogram należnej masy ciała. W wartościach bezwzględnych diety bogatobiałkowe dostarczają 100-120 g białka, przy wartościach energetycznych tych diet zbliżonych do 2500 kcal (10,4 MJ). Procent energii pokrywanej przez białko wynosi wówczas 16-20%. Te same ilości białka (100-120 g) w dietach wysokoenergetycznych nie nadają im charakteru bogatobiałkowych. W niektórych stanach chorobowych ilość białka w całodziennym pożywieniu musi być wyższa niż wspomniano, np. przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała, zaleca się 2-3 g białka na kilogram należnej masy ciała na dobę, a. niekiedy nawet i więcej.

Założenie dla diety bogatobiałkowej:

Energia	kcal	2400
Białko ogółem	g	150
Białko zwierzęce	g	125
Tłuszcz	g	73
Węglowodany przyswajalne	g	290
Błonnik pokarmowy	g	22
Wapń	g	2,1
Żelazo	mg	20
Witamina A	j.m	4815
Witamina BI	mg	1,8
Witamina B2	mg	4,4
Witamina C	mg	68

Białko ogółem - 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze - 26% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Węglowodany - 54% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu „Graham" w ograniczonej ilości , sucharki , drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona , ryż , drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana , grube makarony
Mleko i produkty mleczne *	Mleko słodkie i zsiadłe 2% tł, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Mleko tłuste 3,2% tł, mleko w proszku tłuste, sery żółte i topione sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage"
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób

Mięso, ryby, wędliny*	Mięsa chude : wołowina, cielęcina; kurczaki, indyki najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude : dorsz, leszcz , mintaj , morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz , (ryby tłuste - w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane) wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: wieprzowina, wołowina , baranina, gęsi, kaczki, ryby tłuste – jeśli źle tolerowane, wędliny tłuste ; pasztety , wędliny podrobowe; ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne ; rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki , wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane , pyzy , chipsy

Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej) , papryka , szczypior , cebula , ogórki rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, winogrona, truskawki, arbuzy, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Strączkowe suche	----------	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja

Cukier i słodycze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany) , miód , dżemy bez pestek , przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty , galaretki	chałwa, czekolada , słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach :sól, cukier sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek , majeranek, bazylia , lubczyk, rozmaryn , wanilia, goździki, ew. cynamon	ostre przyprawy: ocet , pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz , zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa) zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych – o ile nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki- bez zasmażek ; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub odtłuszczonego mleka w proszku	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa , grochowa, Zupy ze śmietaną, zaprawiane zasmażkami zupy w proszku zupy na wywarach z mięsa - jeśli nie są tolerowane
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób

Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone: kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki i wody, mąki z mleka lub mąki i słodkiej śmietanki (jeśli w danej diecie jest dozwolona) , sosy: koperkowy , potrawkowy, cytrynowy, sosy owocowe, majonez- tylko domowy , świeżo przygotowany z dozwolonych olejów, z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki- z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele,	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną , pączki,

	kremy, budynie z mleka, owoce w galaretce lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	faworki , tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia
Napoje	herbata , kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, soki owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna niegazowana	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

*Zalecane są produkty mięsne i mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ dieta bogatobiałkowa zawiera dużo produktów zwierzęcych obfitujących w białko i jednocześnie dostarczających znacznych ilości tłuszczu .

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

7. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy przy upośledzonej tolerancji glukozy. Celem diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Charakterystyka diety:

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodyczy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego). Dietę opracowuje się indywidualnie dla danego pacjenta. Przy planowaniu diety należy brać pod uwagę : płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną, stan zdrowia i choroby współistniejące.

Zadaniem diety jest:

- ustalenie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby;

- zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki;
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności.

Rozkład energii i węglowodanów na posiłki:

6 posiłków na dobę		**5 posiłków na dobę**	
I śniadanie	20% lub 25%	I śniadanie	25%
II śniadanie	10%	II śniadanie	10%
Obiad	30% lub 25%	Obiad	25% lub 30%
Podwieczorek	10%	Podwieczorek	15% lub 10%
Kolacja	20%	Kolacja	25%
Posiłek przed snem	10%		

4 posiłki na dobę

I śniadanie	30%
II śniadanie lub podwieczorek	15%
Obiad	30%
Kolacja	25%

Każdy posiłek w kolejnych dniach powinien być równoważny pod względem energii i składników odżywczych. Stosowanie wymienników pokarmowych zapewnia urozmaicenie jadłospisów.
Przyrządzanie potraw - ograniczenie tłuszczu, gotowanie - nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn, pieczenie, duszenie.

Posługiwanie się systemem wymienników węglowodanowych podczas obliczania węglowodanów w diecie

Najprostszym sposobem obliczania węglowodanów w diecie jest system wymienników węglowodanowych – WW

1 wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu (w gramach), która zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych .

Ilość wymienników węglowodanowych (WW) i plan ich rozkładu na poszczególne posiłki „dopasowany" do sposobu leczenia insuliną zostaje ustalony z lekarzem przy uwzględnieniu rozkładu dnia pacjenta, nawyków żywieniowych, trybu życia itp.

Przykład:

Jeżeli ustalona ilość wymienników węglowodanowych wynosi np. 20 WW (tj. 200g węglowodanów), to ich rozkład na poszczególne posiłki może być następujący :

I śniadanie	4 WW
II śniadanie	2 WW

obiad	5 WW
podwieczorek	2 WW
kolacja	5 WW
posiłek przed snem	2 WW

W ramach ustalonej liczby WW można spożywać zamiennie różne produkty, korzystając z tabeli WW.

Produkty zamieniać między sobą można w ramach jednej grupy , np. owoce na owoce, jarzyny na jarzyny lub produkty zbożowe na inne produkty zbożowe, natomiast produkty mleczne na inne produkty mleczne. Ustalona ilość WW na dany posiłek może ulegać zmianom zależnie od wysiłku fizycznego, dawek insuliny czy aktualnych wyników cukru we krwi (zasady zmian należy uzgodnić z lekarzem).

Tabela wymienników węglowodanowych:

Grupa produktów	**Nazwa produktu**	**Ilość g równoważna 1 WW**	**Miara w przybliżeniu**	**Kcal**
Pieczywo	bułka	25	½ bułki o wadze 50g	54
	bułka paryska	25	kromka o wymiarach 9x7x1,5 cm	57
	chleb pszenny	25	kromka o wymiarach 11x6,5x1cm	57
	chleb Graham	30	kromka o wymiarach 7x7x1,3 cm	60
	chleb pszenno – żytni	25	kromka o wymiarach 11x6,5x0,7cm	51
	chleb żytni jasny	25	kromka o wymiarach 11x6,5x0,7cm	49
	chleb żytni razowy	30	kromka o wymiarach 7x7x1 cm	59
	chleb pumpernikiel	25	1 kromka	60
	chleb chrupki	15	1,5 kromki o wymiarach 12x6cm	56
	herbatniki	15	2 szt. np. „Petit Beurre”	66
	krakersy	15	3 sztuki	72
	paluszki	15	10 sztuk o dług. 12 cm	58
	chleb tostowy	20	1 kromka o wymiarach 8x9x1cm	43
Produkty zbożowe	kasze (suche)- jęczmienna, gryczana, ryż, manna	15	1 płaska łyżka stołowa	53
	ryż, kasza gryczana (po ugotowaniu)	50	3 łyżki stołowe = 1/3 szklanki	53
	płatki kukurydziane	15	4 płaskie łyżki stołowe	58
	płatki owsiane	20	2 płaskie łyżki stołowe	78
	mąka	15	1,5 płaskiej łyżki stołowej	25

	makaron suchy	15	2 płaskie łyżki stołowe	54
	makaron gotowany	40 - 50	2 łyżki stołowe z czubkiem = 1/3 szklanki (muszelek)	54
Owoce	agrest	140	1,5 szklanki	84
	banan ze skórką	70	1,5 średniego	48
	brzoskwinie	100	1 średnia	52
	czarne jagody	100	2/3 szklanki	61
	czereśnie	100	ok. 20 sztuk	50
	grejpfrut ze skórka	240	1 średni	67
	gruszki	100	1 mała	47
	jabłka	100	1 średnie	50
	kiwi	120	2 średnie	56
	maliny	150	1 szklanka	95
	mandarynki ze skórką	170	3 sztuki	58
	morele	80	2 sztuki	42
	pomarańcze ze skórką	140	1 sztuka średnia	52
	porzeczki	100	2/3 szklanki	68
	poziomki	150	1 szklanka	62
	śliwki	80	6 sztuk małych	53
	śliwki suszone	15	4 sztuki	47
	truskawki	150	16 sztuk	54
	wiśnie	100	25 sztuk	55

	sok pomarańczowy (dopuszczalne spożycie w posiłku mieszanym)	110	ok. ½ szklanki	48
Produkty mleczne	mleko	250	1 szklanka = 250ml	118
	kefir	250	1 szklanka = 250 ml	110
	jogurt	170	2/3 szklanki	102
	maślanka	250	1 szklanka	98
	mleko w proszku (półtłuste instant)	22	3 łyżeczki	91
Jarzyny	groszek zielony konserwowy	150	1 niepełna szklanka	113
	kukurydza	100	½ kolby	55
	kukurydza ziarna	40	3 łyżki	58
	ziemniaki	65	1 mały obrany	57

	fasola sucha biała duża	20	8 sztuk	70
	groch suchy	20	1 łyżka z czubkiem	70

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo najlepiej razowe typu Graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana , jęczmienna; ryż – preferowany nieoczyszczony; płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne; musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony bez żółtek jaj	Pieczywo pszenne, bułki słodkie, rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru
Mleko i produkty mleczne	Chude mleko, jogurt naturalny, (owocowy jogurt słodzony aspartamem) , kefir 0% lub 0,5% , biały ser chudy, serek homogenizowany chudy, ser żółty półtłusty;	Mleko, jogurt, kefir – tłuste; śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielacze do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany - słodzone cukrem, ser biały tłuste sery żółte pełnotłuste i topione, Feta, serki typu „ Fromage”
Jaja	Białko, całe jaja 2-3 szt. na tydzień	częściej niż 2-3 w tygodniu
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki – bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina, ryby wszystkie – preferowane tłuste ryby morskie; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowa i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste : baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ; wędliny tłuste; kiełbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, wędliny podrobowe; wątroba – ograniczona do 2razy w miesiącu; podroby: mózg, nerki
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, majonez o obniżonej zawartości tłuszczu	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni, majonez tradycyjny
Ziemniaki	Gotowane, pieczone,	Frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy, chipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można go zastąpić jogurtem 0%)	Warzywa z zasmażkami, smażone, duszone na innym

		tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy
Owoce	Świeże i mrożone (bez dodatku cukru lub bitej śmietany) – w kontrolowanej ilości, winogrona i banany w niewielkiej ilości, owoce konserwowe- niesłodzone	Owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietana
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	Zamiast cukru słodzik (tylko przy objawach niedocukrzenia można spożyć np. słodki sok)	Wszystkie słodycze, kakao
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól
Zupy	Zupy mleczne (na mleku 0% lub 0,5% tłuszczu) zupy jarzynowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa) zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, zabielane mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, zupy owocowe – bez cukru	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoły, zupy w proszku, zupy owocowe słodzone cukrem
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców (bez dodatku cukru), leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany

Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np., na bazie mleka lub jogurtu 0%	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe (z torebki lub z kostki) majonez, sosy słodkie
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki- ze słodzikiem, budyń z mleka chudego – ze słodzikiem ; sałatki owocowe bez dodatku cukru; orzechy, migdały (nie solone) – w umiarkowanej ilości	Wszystkie słodycze jak najbardziej ograniczyć, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub instant, kawa ziarnista pozbawiona składników podnoszących poziom cholesterolu, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku,	Mleko tłuste, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe,

	soki owocowe słodzone słodzikiem – w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	kawa ze śmietanką, kawa parzona w szklance

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

8. DIETA NISKOBIAŁKOWA

Zastosowanie diety:

Dieta niskobiałkowa znajduje głównie zastosowanie w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadania diety i jej charakterystyka

Zadaniem diety niskobiałkowej jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego, przez dostarczanie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego. Stosowanie diety niskobiałkowej pociąga za sobą konieczność stałej kontroli ilości i jakości spożywanego białka, kontroli elektrolitów głównie takich jak sód, potas, wapń, fosfor, oraz kontroli pobieranych płynów.

Dieta niskobiałkowa ustalana jest indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego.

Wartość energetyczna diety

Przy stosowaniu diety niskobiałkowej bardzo ważne jest dostarczanie takiej ilości energii, która jest zgodna z zapotrzebowaniem chorego, aby nie dopuszczać do niedoborów energetycznych. W tym celu usuwa się produkty bogato energetyczne i ubogo białkowe - węglowodany oraz tłuszcze.

Dla dorosłych przyjmuje się ilość energii wynoszącą ok. 35 kcal (174 kJ) na kilogram należnej masy ciała, tj. 2000-2500 kcal, niekiedy nawet ok. 50 kcal (209 kJ) na kilogram należnej masy ciała czyli 3000-3500 kcal na dzień.

Białko

Ilość białka w diecie, jak wspomniano, jest ustalana w zależności od tolerancji tego składnika przez organizm i może być zmieniana w czasie trwania choroby. Chodzi bowiem o utrzymywanie dodatniego bilansu azotowego we wszystkich fazach choroby.

Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość w diecie powinna być niższa aniżeli 0,5 g na kilogram należnej masy ciała na dzień. Diety dostarczają wówczas tylko 20-30 g białka. Mniej drastyczne ograniczenie omawianego składnika pozwala na dietę dostarczającą 40-50 g białka, czyli 0,6-0,7g/kg n.mc.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Czerstwe pieczywo specjalne „bezbiałkowe „ (zwykłe pieczywo tylko wtedy, jeśli występuje w racji pokarmowej) skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana (mąka ziemn.) kasze – tylko, jeśli występują w racji pokarmowej	Zwykłe pieczywo, wszystkie mąki i kasze z wyjątkiem mąki ziemniaczanej
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe 2%, jogurt, kefir, biały ser serek homogenizowany - według racji pokarmowej lub jako zamiennik	Sery żółte i topione, serki pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych;	Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób

	żółtko do zaprawienia zup- ilość według racji pokarmowej	
Mięso, wędliny, ryby	Mięso i wędliny chude, ryby chude, (ryby tłuste - tylko jeśli są dobrze tolerowane) rodzaj i ilość tych produktów – ściśle według dziennej racji pokarmowej	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi kaczki, ryby tłuste – jeśli źle tolerowane; wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne wszystkie , Mięsa, ryby i wędliny w ilościach większych niż ustalona dzienna racja pokarmowa
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina ,boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Warzywa wymienione w racji pokarmowej - gotowane , w formie puree, z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta bardzo drobno marchewka z jabłkiem	Warzywa nie wymienione w racjach pokarmowych, Potrawy z warzyw z zasmażkami oraz konserwowane octem
Owoce	Owoce wymienione w racjach pokarmowych	Owoce nie wymienione w racjach pokarmowych, owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia ,lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon Sól – według zaleceń lekarza	Ostre przyprawy: sól, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, wszelkiego rodzaju pikle, maggi, kostki rosołowe

Zupy	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną, zupy zaciągane żółtkiem	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną,

	lub z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, Pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa „bezbiałkowego”	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Tylko w ramach produktów podanych w racji pokarmowe ; kasze, jeśli są wymienione w racjach pokarmowych – gotowane na sypko lub w zupie; Ze skrobi – ciastka słodkie lub słone –(jeśli nie ma ograniczeń soli)	Potrawy z mąki ; kasze – jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej
Sosy	O smaku łagodnym zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych; z mąką
Desery	Kompoty, kisiele – z owoców dozwolonych; budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, owoce dozwolone, ciastka słodkie ze skrobi	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju
Napoje	Herbata, herbata z cytryną, z mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

DIETA ŁATWO STRAWNA BEZSOLNA

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem sodu jest odmianą diety łatwo strawnej, w której ogranicza się sód (w postaci NaCl) do poziomu poniżej 2g/dobę; dla porównania u ludzi zdrowych norma ta wynosi 6g NaCl /dobę.

Wskazania do stosowania:

- niewydolność układu krążenia z obrzękami i dusznością
- choroba nadciśnieniowa

Ogólne zasady diety: zadanie i skład diety, stosowane techniki

W diecie tej stosuje się takie same zasady, jak w diecie łatwo strawnej, tj.:

- wyklucza się pokarmy ciężkostrawne, tłuste, długo zalegające w żołądku, ostre, wzdymające, z dużą ilością błonnika, potrawy wędzone, marynaty, ostre przyprawy i używki,
- stosuje się takie same techniki kulinarne (gotowanie w wodzie i parze, połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem, pieczenie w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie); zagęszczanie potraw zawiesinami z mąki i wody, mąki i mleka a nie zasmażkami; dodawanie tłuszczu do gotowej potrawy,
- spożywanie posiłków częściej (4-5 razy dziennie), a w mniejszej objętości; ostatni posiłek należy spożyć ok. 3 godz. przed snem.

W diecie z ograniczeniem sodu ogranicza się ilość soli kuchennej (poniżej 2g na dobę) oraz płyny. Potrawy należy przyrządzać bez soli, dobierając tak produkty, aby zawierały w swoim składzie jak najmniejszą ilość chlorku sodu .Pieczywo również należy stosować bez dodatku soli kuchennej. Nie podaje się produktów, do których w procesie przetwarzania używa się soli kuchennej: wędlin, konserw mięsnych i rybnych, marynat, kiszonek, produktów solonych (ryby, tłuszcze itp.), serów fermentowanych, zup w proszku, przypraw z solą i wszelkich dań gotowych, do których może być dodawana sól. Zabroniony jest alkohol i przy nadciśnieniu – kawa prawdziwa.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, bez dodatku soli, Mąka pszenna pytlowa, owsiana, kukurydziana, ziemniaczana, Makaron drobny (np. .nitki) Kasze drobne oraz kasze z małą ilością błonnika: manna, kukurydziana, krakowska jęczmienna , ryż	Pieczywo żytnie, razowe, świeże z dodatkiem soli, mąka razowa, żytnia, makarony grube, kasze grube nie przecierane oraz gruba kasza gryczana i jaglana
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, sery twarogowe chude lub półtłuste, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Całe, białka i w ograniczonych ilościach żółtka, Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze,	

Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: cielęcina, wołowina – z młodych sztuk, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, Ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeśli są dobrze tolerowane)	Tłuste gatunki mięsa, Tłuste gatunki drobiu, Tłuste gatunki ryb – jeśli nie są dobrze tolerowane, Wszystkie gatunki wędlin, Wszystkie konserwy mięsne, rybne i z dodatkiem mięsa lub ryb, Ryby wędzone i marynowane
Tłuszcze	Masło świeże, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze solone
Ziemniaki	Gotowane , gotowane tłuczone w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, selery, pietruszka, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), w ograniczonej ilości: kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa ; warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny , bez zasmażek Na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, warzywa kiszone, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny i banany, maliny i porzeczki (oraz inne owoce jagodowe) w postaci soku lub przecieru	wszystkie owoce niedojrzałe, śliwki, gruszki, czereśnie , owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione
Cukier i słodycze	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany),miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane : kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy

Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach : sok z cytryny (ewent. kwasek cytrynowy), cukier, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon	Sól, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, ocet
Zupy	Z dozwolonych warzyw i owoców, krupniki, mleczne, zupy podprawiane zawiesiną, sporządzane na wywarach warzywnych	Zupy na rosołach mięsnych, kostnych, grzybowych; zupy z warzyw strączkowych i kapustnych zupy na zasmażkach, tłuste, zawiesiste
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie lub w rękawie foliowym, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko i rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki; drobny makaron, ciasta drożdżowe, biszkoptowe	Smażone, kotlety z kaszy , kluski kładzione, francuskie, ciasto pierogowe, naleśniki, zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody lub z mąki i mleka, lub z mąki i słodkiej śmietanki; Sosy: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki- z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka owoce w galaretce lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, wody gazowane

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

DIETA DIALIZACYJNA

W chorobie nerek, gdy konieczne jest leczenie nerkozastępcze, należy przestrzegać diety wysokobiałkowej z ograniczeniem podaży płynów. W czasie dializ dochodzi, bowiem do sporych strat białka. Jeśli będzie go za mało w diecie, może dochodzić do spalania własnych białek organizmu i zakwaszenia organizmu. Dlatego zaleca się spożywanie 1,2-1,3 g białka na kilogram należnej masy ciała.

Należy jeść nadal 4-5 małych posiłków dziennie w odstępach 2-3 godzinnych.

Posiłki powinny dostarczyć 30-35 kcal, a nawet 40 kcal na kilogram należnej masy ciała (idealnej, książkowej) na dzień. Taka kaloryczność równoważy bilans azotowy, a długotrwała terapia nie prowadzi do niedożywienia.

Ważne by jeść 1,2 g białka na kilogram należnej masy ciała, a przy innych współistniejących chorobach nawet 1,3 g białka dziennie na kilogram należnej masy ciała.

Trzeba zadbać o odpowiednią ilość węglowodanów i tłuszczów, co pozwala utrzymać właściwy bilans azotowy. Szczegółowe ilości białka, tłuszczu i węglowodanów powinien obliczyć dietetyk uwzględniając, m.in. masę ciała osoby dializowanej.

Trzeba wybierać produkty o jak najmniejszej zawartości soli. Zwiększa ona pragnienie u pacjentów dializowanych, którzy często narzekają na suchość w ustach. Unikanie potraw z solą to dobry sposób na suchość w ustach i zwiększone pragnienie. Z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, wędliny i produkty solone, również pieczywo z dodatkiem soli. Konserwy marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone, żółte sery, kiszonki, koncentraty, kostki rosołowe, zupy i sosy w proszku.

Osoby dializowane mają często kłopoty z nadmiarem fosforu we krwi. Niemożliwe jest usunięcie nadmiaru fosforu za pomocą dializy, dlatego powinno się wykluczyć z diety: sery żółte, podroby, śledzie w oleju, szproty, szynki, groch, orzechy, podroby, śledzie w oleju, szproty, szynki.

Podczas dializ konieczna jest także kontrola potasu, należy go ograniczyć do 1500-2000 mg/dobę, aby nie doszło do zatrzymania czynności serca. Potas zawarty w produktach można ograniczyć poprzez podwójne gotowanie bez dodatku soli. Nie powinno się używać wywarów mięsnych, ani warzywnych. Należy ograniczać ilość spożywanych zup, bo to jest dodatkowa forma płynów, a te trzeba ograniczać. Prócz tego zupy są bogatym źródłem potasu, który przechodzi z warzyw do wywarów.

Ważna jest ilość płynów, jaką może pić osoba dializowana każdego dnia. Nie może być ich za dużo, ani za mało, bo to spowoduje odwodnienia. Dzienne zapotrzebowanie na wodę oblicza się na podstawie ilości moczu wydalonego poprzedniego dnia plus około 500 ml. Gdy pacjent nie oddaje moczu wcale lub wydala go w niewielkich ilościach, należy pamiętać, aby przyrost ciała pomiędzy kolejnymi dializami nie przekraczał 1,5-2 kg. Jeśli przyrost masy ciała pomiędzy kolejnymi dializami przekracza tę ilość oznacza to, ze pijemy za dużo wody. Ilość wypijanych płynów może być zwiększona w czasie upalnej pogody, wysokiej gorączki, obfitego pocenia się, wymiotów czy biegunki. Wtedy część płynów tracimy wraz z potem lub przez przewód pokarmowy (przy wymiotach lub biegunkach).

Aby nie przekroczyć ustalonego limitu płynów w diecie, należy pamiętać o kilku zasadach:

Do dobowej objętości płynów powinny być wliczane produkty lub potrawy o konsystencji płynnej w tym: galaretki, kisiele, budynie, zupy, sosy i lody.

Należy unikać nadmiaru soli w diecie.

Płyny powinny być równo podzielone w ciągu całego dnia, do każdego posiłku najlepiej dodawać po małej filiżance napojów.

Trzeba pić małymi łykami, bardzo powoli. Każdą porcję płynu jak najdłużej przetrzymywać w ustach.

Jeśli nie ma przeciwwskazań, leki powinny być przyjmowane wraz z posiłkami.

Należy dbać o higienę jamy ustnej i myć zęby po każdym posiłku.

Pomiędzy posiłkami można płukać jamę ustną wodą, bez połykania.

Produkcję śliny można stymulować poprzez żucie gumy, ssanie zamrożonych plasterków owoców cytrusowych cytryny i grejpfruta.

Herbata z mięty i napoje z dodatkiem kostek lodu lepiej gaszą pragnienie (objętość kostek lodu należy wliczyć do puli płynów).

Płyny bardzo słodkie wzmagają pragnienie.

Pomieszczenia, w których jest bardzo gorąco i sucho powinny być wietrzone i nawilżane, np. za pomocą nawilżaczy zawieszonych na kaloryferach.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.

Zalecane produkty dla wegetarian to nasiona roślin strączkowych, do których zalicza się groch, soję, fasolę, bób i soczewicę (jako dobre źródła białka), a także warzywa bogate w beta karoten oraz witaminę C. Cennym źródłem wielu składników odżywczych są kiełki rozmaitych nasion, np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy czy popularna wiosną rzeżucha. Można je dodawać do potraw, kanapek, surówek lub sałatek. Znakomicie uzupełniają w diecie witaminy i składniki mineralne oraz błonnik. Istnieje mniej radykalna odmiana wegetarianizmu, czyli laktoowowegetarianizm. W tej diecie dopuszcza się spożycie jaj oraz nabiału. Są one źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin A i D. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania. Smażenie należy ograniczyć. Potrawy powinny być świeżo przygotowane. Należy unikać produktów konserwowanych i przetworzonych.

ZALETY DIETY WEGETARIAŃSKIEJ: spożywanie produktów o niższej wartości kalorycznej a dużej wartości odżywczej y mała zawartość tłuszczów nasyconych i cholesterolu a duża zawartość Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych NNKT y duża zawartość węglowodanów złożonych w postaci produktów zbożowych nasion, orzechów, warzyw y duże spożycie warzyw i owoców bogatych w potas i witaminę C oraz błonnik pokarmowy co zapobiega zaparciom, chorobom jelita grubego, chorobom serca.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych:

Produkty i potrawy	**Zalecane**	**Zalecane w umiarkowanych ilościach**	**Przeciwwskazane**
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata ziołowa owocowa, soki owocowo warzywne,napoje mlecznoowocowe i mleczno-warzywne	mleko roślinne (sojowe, migdałowe, owsiane, ryżowe), woda gazowana	alkohole, napoje wysokosłodzone, mocna kawa
Pieczywo	chleb razowy pełnoziarnisty, bułki razowe, pieczywo z dodatkiem nasion słonecznika, dyni, sezamu, pieczywo z otrębami, amarantusem	pieczywo jasne	pieczywo cukiernicze z dodatkiem większej ilości tłuszczu i cukru, pieczywo francuskie

Dodatki do pieczywa	sery twarogowe, pleśniowe, jajka, miód, dżemy, masło	sery żółte i topione	szynka, wędliny, konserwy mięsne, parówki, podroby tj.: salceson, kiszka, pasztet
Zupy i sosy	wszystkie na wywarach warzywnych np. jarzynowa, pomidorowa, żurek, ziemniaczana i owocowa, sosy: warzywne, grzybowe, sojowe, zagęszczone mąką razową	zupy rozdrobnione	rosoły i zupy na wywarach mięsnych i kostnych
Dodatki do zup	kasza gryczana jęczmienna, pęczak, ryż dziki, brązowy, biały, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, makaron ryżowy, sojowy, gryczany	drobne kasze, makaron nitki z jasnej mąki	
Mięso, drób, ryby, wędliny			wszystkie gatunki mięs tj.: drób, wieprzowina, dziczyzna, wołowina, baranina, konserwy mięsne, parówki, wędliny, podroby tj.: wątroba, flaki-żołądki, płuca, ryby i owoce morza
Potrawy bezmięsne i półmięsne	budynie z kasz: gryczanej, jęczmiennej, risotto z warzywami grzybami i orzechami, kotlety sojowe z soczewicy i fasoli, knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami	budynie z drobnych kasz, placki ziemniaczane	wszystkie z dodatkiem mięsa np: krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gulasz, kotlety schabowe, mięsa duszone i pieczone
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, z pestek winogron, dyni	olej rzepakowy	smalec, słonina, boczek, łój, margaryna twarda
Owoce	jabłka, śliwki, gruszki, winogrona, brzoskwinie, morele, banany, kiwi, maliny, truskawki, wiśnie, borówki, porzeczki, agrest	mrożone, rozdrobnione owoce	owoce konserwowe z dużą zawartością cukru

Warzywa	marchew, szpinak, koperek, seler, kapusta biała, włoska, groszek zielony, fasolka szparagowa, cebula, dynia, kabaczek, cukinia, pomidor, papryka, pietruszka	rozdrobnione warzywa, surowe soki warzywne	warzywa marynowane solone, wysoko przetworzone
Desery	budynie, kisiele z owocami, galaretki owocowe mleczne, musy owocowe	tarta owocowa	torty, batony, lody, chałwa, ciasta z większą zawartością tłuszczu
Przyprawy	koperek, majeranek, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, bazylia, oregano, tymianek, kminek, ocet winny	musztarda, papryka słodka, pieprz ziołowy	ostre chili, papryka ostra, ocet spirytusowy

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

DIETA WEGAŃSKA

Na pierwszym planie są:

1. **WARZYWA I OWOCE**. Są oczywiście podstawą diety wegańskiej. Według zaleceń powinno się zjadać przynajmniej po 5 porcji dziennie. Ogółem warzywa powinny się pojawiać w każdym posiłku i między posiłkami- jako warzywa surowe, gotowane, pieczone, w pieczeniach, w kotletach, jako zupy, świeże soki itd. Oprócz ogromnej ilości witamin i minerałów, warzywa są świetnym źródłem białka – warzywa takie, jak brokuły, kalafiory, brukselki zawierają tyle białka co wędliny. Oczywiście duża ilość błonnika w warzywach i owocach poprawia i przyśpiesza perystaltykę jelit, dba o florę bakteryjną jelit i sprawia, że jest ona silniejsza (co zapobiega rozwojowi patogennych bakterii i powoduje, że weganie nie zachorują na raka jelita grubego). Bardzo ważne są także grzyby – są jedynym roślinnym źródłem witaminy D – zawierają jej bardzo dużo, więc powinniśmy uwzględnić np. pieczarki częściej w posiłkach w trakcie zimy. Owoce powinny być podawane w ilości ok 0,5kg dziennie- jest to średnia, więc naturalnie w praktyce w zależności od pór roku będziemy ich spożywać raz więcej, raz mniej. Na pewno w czasie lata, obfitującego w przepyszne i dojrzałe owoce, będziemy mieli okazję nadrabiać mniejsze ilości owoców spożywanych podczas zimy.

2. **PRODUKTY ZBOŻOWE**. Są także podstawą każdego dania. Głównie powinniśmy spożywać produkty z nisko przetworzonych mąk i ziaren, czyli produkty pełnoziarniste. Białe mąki, makarony, chleby, ryże są odarte z wielu cennych składników, jak żelazo, witaminy z grupy B, czy błonnik. Produkty z tej grupy są bardzo ważne dla wegan ze względu na białko – skład aminokwasowy białek produktów zbożowych jest niezbędny, żeby białko, np. ze strączków (fasole, cieciorki, soje itd.) było równie dobrze przyswajalne, jak to z białka kurzego. Produkty zbożowe także powinny się pojawić w każdym daniu – przy śniadaniu i kolacji jako płatki zbożowe, chleb, pełnoziarniste naleśniki, a podczas obiadu jako kasze, ryże, makarony (warto wybierać te z mąki durum czyli semoliny – nie powoduje tak dużego wyrzutu cukru do krwi, jak te zwykłe, białe makarony).

3. **NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH**, czyli strączki. Są oczywiście głównym źródłem białka dla wszystkich, którzy nie jedzą mięsa. Zazwyczaj w tej grupie dominuje soja – nie bez powodu. Soja ma prawie idealne proporcje – zawiera ok 30% białka, 30% węglowodanów i 30% tłuszczy i zawiera duże ilościami witamin i składników mineralnych. Ale soja nie jest jedynym, bogatym w białko strączkiem – bardzo polecana jest również fasola, ciecierzycę, groch, soczewicę – wszystkie są bardzo wartościowe. Dziennie (nie zapominając o jednoczesnym łączeniu ich w jednym posiłku z produktami zbożowymi) powinniśmy zjadać ok. 1 szklanki ugotowanych strączków. I także forma podania jest dowolna: potrawki, kotlety, pieczenie, pasty, w zupie, podsmażane, gotowane… Do tej grupy także zaliczamy produkty strączkowe, czyli głównie sojowe. Tofu, kotlety sojowe, czy granulat sojowy to świetne produkty, które znajdują bardzo dużo zastosowań w kuchni i mogą być stosowane zamiennie z nieprzetworzonymi ziarnami. Należy jednak pamiętać, że w gotowych produktach sojowych na pewno ucieka większość witamin i minerałów. Należy unikać produktów przetworzonych „udającymi" mięso i sery (np. wegańskie kurczaki, parówki, imitacje żółtych serów), ponieważ weganizm powinien się opierać głównie na naturalnych i mało przetworzonych produktach.

4. **ZIARNA I ORZECHY**. Powinniśmy dziennie spożywać kilka łyżek- ok. 3-4 mieszanki produktów z tej grupy. Nasiona i orzechy są magazynem roślin, w którym są skumulowane wszystkie najważniejsze minerały- magnez, wapń, fosfor, cynk, czy miedź. Szczególnie wartościowe z tej grupy są: mak – zawiera 10 razy więcej wapnia, niż jest w mleku, więc powinien być używany codziennie – jako posypka surówek, w ciastach, w porannym muesli; siemię lniane – ma bardzo dużo witaminy B1 i B6, ponadto działa łagodząco na jelita, co może pomóc osobom, które przechodzą na wegetarianizm, czy weganizm, a których jelita są bardziej wrażliwe w tym okresie. Ponadto warto używać pestek dyni, słonecznika i wszelkich orzechów.

5. **TŁUSZCZE**. Na tą grupę trzeba uważać najbardziej. Weganie zazwyczaj spożywają za dużo tłuszczy – ze względu na duże spożycie ziaren i orzechów, które są w nie bogate, ponadto wszelkie pasztety, pesta, hummusy, pasty, zawierają min 20-25% tłuszczu. Dlatego nie należy dodawać tłuszczu tam, gdzie jest on zbędny – można ograniczyć tłuszcze na kanapkach przez wykluczenie margaryn. Nie dodawajmy tłuszczów do zup. Do smażenia należy używać olej rzepakowy.

6. **WODA I NAPOJE** Powinniśmy pić min. 1,5l wody dziennie niegazowanej lub wysoko mineralizowanej ze względu na wapń, magnez i sód. Wskazane jest również codziennie pić

mleko roślinne (sojowe, ryżowe, owsiane, migdałowe), przynajmniej 1-1,5 szklanki fortyfikowanego w wapń i wit. D.

7. **SUPLEMENTY**. Weganie muszą suplementować 2 składniki. Witamina B12, która jest niezbędna i występuje jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego i dobrych produktach wegetariańskich, gdzie jest substancją wzbogacającą. Najbardziej ze wszystkich na tą witaminę powinny uważać wegetarianki i weganki w ciąży. Brak tej witaminy może powodować zaburzenia cewy nerwowej płodu. Drugim składnikiem jest wit. D. Należy przyjmować jej suplement szczególnie jesienią i zimą.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału

DIETA BEZMLECZNA

Dieta bezmleczna jest formą leczenia skazy białkowej (alergii pokarmowej na białka mleka). Jest także przeznaczona dla osób, które nie tolerują białek mleka i laktozy. Dieta bezmleczna jest dla uczuleniowca bardzo ważna, ponieważ nie tylko likwiduje objawy alergii, lecz także pozwala dziecku rozwijać się prawidłowo i pomaga zapobiegać astmie i innym chorobom o podłożu alergicznym. Sprawdź, co można jeść, a czego nie, będąc na diecie bezmlecznej.
Dieta bezmleczna to **dieta eliminacyjna**, która jest jedyną formą leczenia przyczynowego alergii na białka mleka. Ten rodzaj alergii pokarmowej występuje najczęściej u małych dzieci. Dieta bezmleczna jest przeznaczona także dla osób, które nie tolerują białek mleka (alergia i nietolerancja to nie to samo!) i laktozy, czyli cukru mlecznego. Dieta bezmleczna jest bezpieczna także dla matki karmiącej małego alergika.

Wykaz produktów przeciwwskazanych:
Dieta bezmleczna zakłada czasowe lub stałe wykluczenie z jadłospisu mleka (świeżego, skondensowanego, proszkowanego) i wszystkich produktów mlecznych, w tym maślanki, twarogów, serwatki, serów, a także produktów zawierających białka mleka: kazeinę (najważniejsze białko mleka), laktoalbuminę i laktoglobulinę.

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału.

DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa jest dietą, w której wyklucza się gluten, będący mieszaniną białek roślinnych: gluteniny i gliadyny, występującą w ziarnach zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa.

Wskazania do stosowania:
- celiakia (choroba trzewna) – leczenie i profilaktyka.

Ogólne zasady diety: zadanie i skład diety bezglutenowej, stosowane techniki:
Dieta bezglutenowa polega na całkowitej eliminacji z pożywienia produktów zawierających gluten czyli na wykluczeniu pokarmów z dodatkiem naturalnych bądź przetworzonych zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa. Obecnie dowiedzione jest, że owies nie jest przeciwwskazany w żywieniu chorych z celiakią. Jednak w Polsce, ze względu na zanieczyszczenie owsa ziarnami innych zbóż, produkty z udziałem owsa muszą być także wyeliminowane z diety. Dieta bezglutenowa powinna być poza tym bogata w białko, uboga w tłuszcze, z niską zawartością wielocukrów. Techniki przygotowania posiłków – stosowane jak w diecie łatwo strawnej: gotowanie w wodzie i parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w pergaminie lub w folii aluminiowej. W leczeniu celiakii zaleca się nieprzerwane stosowanie diety bezglutenowej do końca życia. Zapobieganie chorobie trzewnej polega natomiast na wyeliminowaniu glutenu z diety w wieku niemowlęcym. Należy pamiętać, że wiele gotowych produktów spożywczych dostępnych w sprzedaży może zawierać gluten tylko jako jeden ze składników obecnych w produkcie (na przykład zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach).

Wolne od glutenu są produkty oznakowane „Przekreślonym kłosem„ lub napisem „Produkt bezglutenowy". Produkty z natury bezglutenowe mogą być oznakowane napisem „Z natury wolne od glutenu„. Gdy nie ma takich napisów , należy zachować ostrożność i dokładnie czytać etykiety, gdyż gluten może być dodawany do niektórych produktów, jako substancja dodatkowa lub wchodzić w skład dodatków do żywności, będących mieszaninami. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu, bezpieczniej jest z niego zrezygnować. Ostrożność należy zachować w podawaniu konserw, koncentratów, półproduktów, potraw wieloskładnikowych gotowych do spożycia.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych:

Nazwa produktu lub potrawy	**Dozwolone**	**Przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	zboża i produkty ze zbóż naturalnie nie zawierających glutenu, czyli z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa i szarłatu (amarantus), pieczywo i produkty mączne oraz makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowe: ryż biały i brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe błyskawiczne, otręby ryżowe, kasza kukurydziana, płatki i chrupki kukurydziane, kukurydza prażona (popcorn): tapioka, sago, kasza gryczana, kaszki gryczane błyskawiczne, płatki gryczane, kasza jaglana, skrobia pszenna, produkty oznaczone symbolem „Przekreślony kłos" lub napisem „Produkt bezglutenowy", specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe, makaron bezglutenowy	wszystkie produkty zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies – pieczywo: bułki, chleb zwykły, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, musli, kasze: manna, jęczmienna, kuskus, pęczak, mąki, makarony, otręby, kiełki, zarodki – z niedozwolonych zbóż
Mleko i produkty mleczne	mleko świeże, w proszku, skondensowane, jogurt,* maślanka, kefir	niektóre koncentraty napojów czekoladowych * (sprawdzić składniki)

Sery	sery żółte, sery białe, inne sery*	sery żółte, jogurty i inne produkty mleczne zawierające dodatek mąki**
Jaja	gotowane, smażone oraz w potrawach	jaja w sosach do których dodaje się produkty zawierające gluten, np. mąkę
Mięso, ryby, drób	wszystkie gatunki świeżego mięsa, ryb, drobiu ; ryby w puszkach w oleju i w sosie własnym, szynka, polędwica, niektóre inne wędliny* (przed podaniem sprawdzić na obecność mąki pszennej lub czytać etykiety)	produkty mięsne i wędliny mogące zawierać dodatek produktów zawierających pszenicę, żyto, owies, jęczmień, np. parówki, frankfurterki, mielonka, kaszanka, pasztety, pasztetowa, salceson, wędliny rozdrobnione, metka, potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki : pulpety, klopsiki, krokiety, budynie mięsne, pieczeń rzymska, rolada z ryby, ryby w puszkach (poza rybami w oleju i w sosie własnym), produkty z dodatkiem hydrolizowanego białka roślinnego
Tłuszcze	masło, margaryna, oleje, masło orzechowe, niektóre dresingi do sałatek * , niektóre majonezy * (* = po sprawdzeniu składników)	niektóre gotowe dresingi do sałatek i niektóre majonezy *
Ziemniaki	w każdej postaci , mąka ziemniaczana	
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe, suchy groch, fasola, soczewica, orzechy	warzywa w puszce w sosach,* warzywa z sosami o nieznanym składzie
Owoce	wszystkie owoce świeże, suszone, mrożone i w puszkach, wszystkie soki owocowe	niektóre gotowe dania z owocami *
Cukier	cukier, miód, dżem,	
Przyprawy	sól, pieprz, zioła, goździki, cynamon, chili, gałka muszkatołowa, koncentrat pomidorowy, oliwki, pikle, ocet winny, drożdże	niektóre rodzaje curry *, mieszanek przyprawowych* sosów w proszku* gotowych dipów*, sosów sojowych*, sosów pomidorowych*, keczupów*
Zupy	domowe zupy i buliony przygotowane z warzyw świeżych i mrożonych i z dozwolonych produktów	większość zup z puszek, z proszku i innych gotowych, kostki bulionowe
Przegryzki	wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, popcorn	wszystkie zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies

*sprawdzić składniki, dokładnie czytać etykiety

Osoby odpowiedzialne za dietę:

1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: mistrz, kucharz, dietetyczka
4. Za porcjowanie diet odpowiada: mistrz, kucharz
5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pielęgniarka oddziału