



5WSzKzP SP ZOZ w Krakowie

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE OSZCZĘDZAJĄCEJ

DIETA OSZCZĘDZAJĄCA to dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Zasady diety:

Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych i energetycznych. Wylimitowanie z diety potraw i produktów pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, jak: (potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary mięsne lub z kości, wywary z silnie aromatycznych warzyw, kawa naturalna, mocna herbata i napoje gazowane, potrawy słone i pikantne, mięso i ryby marynowane lub wędzone.

Planuje się ją w oparciu o prawidłowo zestawioną całodzienną rację pokarmową dla diety łatwostrawnej wprowadzając niezbędne modyfikacje dotyczące poszczególnych etapów choroby. nie mniej ważną sprawą od właściwego doboru produktów oraz dostarczenia potrzebnych składników energetycznych i odżywczych jest przestrzeganie higieny żywienia (mniejsza objętość posiłków, większa ilość posiłków – nawet do 6 dziennie, regularne spożywanie oraz odpowiednia temperatura posiłków.

Sposoby przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane

Nazwa produktu i potrawy	Produkty zalecane	Produkty alecane w ograniczonej ilości	Produkty niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, Kasza manna, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, delikatne makarony, kluski lane		Pieczywo świeże, razowe, żytnie, grube kasze i makarony, kluski kładzione, francuskie, naleśniki.
Mleko i jego przetwory	Mleko słodkie, ser biały chudy świeży kefir	Maślanka, serwatka	Sery podpuszczkowe, topione, pleśniowe
Jaja	Gotowane na miękko, żółtko do zaprawiania zup, lub jajecznicza na parze		Gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób
Mięso, wędliny Ryby	Chude mięsa i drób: cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka		Tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby

	chuda i polędwica		wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut, mięsa wędzone i peklowane konserwy
Tłuszcze	Świeże masło, słodka śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwka z oliwek, margaryny wysokogatunkowe		śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane i pyzy, chipsy.
Warzywa	Gotowane: marchew, pietruszka, seler, buraki, szpinak, kabaczek i kalafior (bez głąbia), dynia, Na surowo: zielona sałata, pomidor bez skórki	Fasolka szparagowa, groszek zielony jako dodatek do zup (najlepiej przecierane)	Wszystkie odmiany kapusty Ogórki, rzodkiewka, rzepa, papryka, szczaw, potrawy z warzyw zaprawiane zasmażkami, smażone, grzyby
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane i ewentualnie przecierane: jabłka, truskawki, morele, rozcieńczone gotowane soki z owoców jagodowych lub cytrusowych, banany		Wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest,
Strączkowe suche			Wszystkie są nie wskazane
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżemy bez pestek	kakao	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz
przyprawy	Łagodne: koperek, kminek, majeranek, sok z cytryny, wanilia, sól, cukier,		Ocet, pieprz, musztarda, papryka, maggi, kostki bulionowe, chrzan
zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych zagęszczone zawiesiną mąki z mlekiem lub słodką śmietanką albo zupy zaciągane żółtkiem, zupy ziemniaczane, jarzynowe, grysikowe.	Rosół jarski	Rosoły, zupy na wywarach z kości lub mięsa, cebulowa, kapuśniak, grochowa, fasolowa, grzybowa, zaprawiane zasmażką lub kwaśną śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie.		Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
desery	Kompoty z dozwolonych owoców, galaretki, kisiele, budynie, musy		Desery z orzechami, czekoladą, alkoholem
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana	Słabe kakao,	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada
Ciasta	Czerstwe, drożdżowe, biszkopty, bezy,		Wszystkie ciasta kruche, keksy, pączki, faworki, ciastka z kremem