

Zalecenia dietetyczne

Nie u wszystkich chorych samopoczucie pogarsza się w takim samym stopniu po tych samych pokarmach, dlatego każdy pacjent powinien sam ustalić listę pokarmów dozwolonych i dobrze tolerowanych w oparciu o swoje doświadczenia, nawyki i preferencje żywieniowe

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Dozwolone w ograniczonej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, pieczywo typu graham, mieszane pszenno-żytnie, kasze: bulgur, kus-kus, makarony razowe, gryczane; ryż basmati, brązowy	pieczywo jasne pszenne, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż paraboliczny	makarony z mąki pszenicznej, ryż biały np. jaśminowy, kasza manna, kluski śląskie, pierogi np. ruskie potrawy smażone w głębokim tłuszczu, potrawy podsmażane, potrawy polewane tłuszczem ze skwarkami
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie (do 2% tłuszczu), zsiadłe, kefir, jogurty naturalne, ricotta, twaróg chudy i półtłusty, śmietana (zawierająca do 18% tłuszczu), sery owcze i kozie	ser feta, jogurty, maślanki, kefir, kefiry owocowe, serki homogenizowane, serek wiejski	tłuste mleko (3,2% i więcej tłuszczu), twaróg tłusty, sery żółte, topione, pleśniowe, serki typu fromage, śmietana (zawierająca 22% i więcej tłuszczu), mascarpone
Jaja	gotowane (na miękko, na twardo), jajecznica na parze lub średnio ścięta, omelet	jaja sadzone	jajecznica smażona na tłuszczu/boczkę/ kiełbasie/cebuli
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (bez skóry), chuda wieprzowina (schab, polędwica), polędwica wołowa, ligawa ryby chude: słodkowodne (np. leszcz, okoń, sandacz), morskie (np. dorsz, morszczuk, sola) wędliny chude wieprzowe, drobiowe, wołowe, mięsa i ryby gotowane, duszone, pieczone w folii gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, pergaminie, rękawie foliowym, pulpety, budynie mięsne, rybne	stek ryby tłuste słodkowodne i morskie w ograniczonych ilościach mięsa i ryby grillowane (w ograniczonych ilościach)	mięsa tłuste: wieprzowina, karkówka, rostbef, baranina, gęś, kaczka wędliny tłuste, podrobowe, paszety, konserwy mięsne, mięsa i ryby smażone na głębokim tłuszczu i w panierce smażone, duszone z uprzednim obsmażaniem, pieczone w sposób tradycyjny
Tłuszcze	masło, oleje roślinne w niewielkich ilościach	margaryny kubkowe	smalec, słonina, boczek
Ziemniaki	gotowane z wody, w „mundurku”, puree (bez dodatku masła)	puree z masłem i śmietaną, pyzy, kluski, knedle	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa zielone (sałaty, fasolka szparagowa, brokuł, szpinak, cukinia), bakłażan, dynia	warzywa strączkowe (np. soczewica, cieciora, fasola biała, czerwona, pinto), kapusty, brukselka, kalafior, cykorja, papryka (grillowana, duszona)	pomidory i przetwory pomidorowe (zwłaszcza sok pomidorowy, koncentrat), cebula i warzywa cebulowe (pory, szalotki, czosnek, szczypior), rzodkiewki, seler
Owoce i przetwory owocowe	owoce jagodowe (borówka, malina, jagoda, aronia), mango, melon	jabłka, banany, truskawki, kaka	cytrusy: grejpfruty, pomarańcze, mandarynki, cytryny, soki z owoców cytrusowych, kiwi
Cukier i słodczyce	generalnie niewskazane, niezbyt słodkie desery domowe	cukier, miód, ciastka	czekolada i wyroby czekoladowe, chałwa

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Dozwolone w ograniczonej ilości	Niewskazane
Przyprawy	zioła suszone i świeże (bazylia, tymianek, estragon, majeranek, kminek, papryka słodka, oregano)	kolendra, czosnek granulowany, cząber	papryka ostra, chili, curry, pieprz, musztarda, chrzan
Zupy	wszystkie lekkie zupy dozwolone (jarzynowe, zupy krem np. cukinia, brokuł, dynia, szparagi), bulion	zupy z warzyw strączkowych i kapustnych, pomidorowa, kapuśniak, ogórkowa	gotowane na wywarze z kości/tłustych mięs, zabielenie śmietaną, zagęszczane zasmażką, fasolowa, grochówka
Sosy	lekkie, nie zawiesziste, łagodne, zaprawiane jogurtem, chudym mlekiem, z niewielką ilością masła lub żółtkiem	zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku	pikantne, przygotowywane na wywarze z kości lub tłustych mięs, zagęszczane zasmażką, z dodatkiem tłustej śmietany, majonez i sosy na bazie majonezu
Desery	domowe kompoty lekko osłodzone, kisiele, masy owocowe, sorbety, galaretki, ciasto biszkoptowe	ciasto drożdżowe, półkruche	ciasta i ciastka kremowe, tortowe, torty, wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, pączki, faworki
Napoje	woda mineralna niegazowana, czarna herbata i kawa po posiłku, niezbyt mocne, krótko parzone herbatki ziołowe (bez mięty), zielona i biała herbata	herbatki owocowe, kawa zbożowa, alkohole wysokoprocentowe w bardzo ograniczonych ilościach (w razie zapalenia przełyku całkowita rezygnacja)	kawa, „mocna” herbata, napar z mięty, napoje gazowane, alkohole niskoprocentowe (a zwłaszcza piwo, białe wino, szampan, wina musujące), drinki alkoholowe z dodatkiem soków cytrusowych, napojów gazowanych lub soku pomidorowego

DZIEŃ I.

ŚNIADANIE:

omlet z 2 jaj z warzywami, herbata lub kawa

II ŚNIADANIE:

mix sałat z 125 g małych kulek mozzarelli, balsamico, prażone ziarna słonecznika do posypania

OBIAD:

pastrąg duszony w folii z przyprawami (estragon, tymianek, rozmaryn), skropiony oliwą, z duszonymi warzywami (ziemniak, brokuł, marchewka, kalfior)

KOLACJA:

2 cienkie kromki chleba żytniego na drożdżach z masłem, sałata, chuda wędlina np. gotowana szynka, wędlina drobiowa z piersi indyka, plaster pomidora, sól, pieprz do smaku

Przykładowy jadłospis

DZIEŃ II.

ŚNIADANIE:

2 cienkie kromki chleba z sałatą lodową i plasterkami półtłustego twarogu, plasterki ogórka, sól, pieprz, kawa lub herbata

II ŚNIADANIE:

lekka sałatka z grillowaną pierś kurczaka

OBIAD:

duszone bitki wołowe, buraczki gotowane, ziemniaki z wody, lekki sos brązowy

KOLACJA:

duszone warzywa na patelnię

Opracowanie merytoryczne
dr hab. n. med. Dorota Waśko-Czopnik

PRK-R1-12-2021