

ZASTOSOWANIE

Stosowana w przebiegu ciąży oraz dla kobiet karmiących piersią.

ZASADY

- Dieta powinna składać się z 5 posiłków spożywanych regularnie (co około 3 - 3,5 godziny)
- Codziennie należy wypić 2- 2,5 litra płynów (kobiety karmiące piersią powinny wypijać od 2,5 do 3 litrów)
- Posiłki należy przygotowywać ze świeżych, jak najmniej przetworzonych produktów
- W każdym z posiłków należy zaplanować warzywa, owoce należy planować do jednego z posiłków
- Z diety należy wyeliminować surowe mięso, sery pleśniowe, sery typu camembert, fetę, produkty z niepasteryzowanego mleka, surowe ryby i owoce morza, surowe jaja oraz potrawy z dodatkiem surowych jaj oraz surowe kiełki roślin

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: graham, pasta z twarogu i szczypiorku z oliwą z oliwek, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem

II ŚNIADANIE: jogurt naturalny, orzechy włoskie, kiwi, woda mineralna

OBIAD: Krupnik z kaszą jęczmienną, filet z indyka pieczony w rękawie, ziemniaki, surówka z marchwi, selera i jabłka z olejem rzepakowym, kompot bez cukru

PODWIECZOREK: sałatka z pomidora, ogórka i sałaty z jajkiem, jogurtem naturalnym i nasionami słonecznika, graham, woda mineralna

KOLACJA: graham, masło, pasta z mięsa indyka z marchewką i pietruszką, sałata lodowa, herbata zielona bez cukru

„Skutecznie leczyć,

otoczyć opieką,

natchnąć nadzieją”

Pełnomocnik ds. Praw Pacjenta

Pawilon D., I piętro, pok. 105,

Poniedziałek 8.00 — 10.00

Środa 12.00 — 14.00

Czwartek 9.00 — 11.00

✉ pełnomocnikpp@szpital-chrzanow.pl

☎ 32 674 75 16 lub 500 784 162

Pracownik Socjalny

Pawilon D., I piętro, pok. 104,

od poniedziałku do piątku w godzinach:

7.00 - 14.35

☎ 32 624 75 14

Rejestracja Poradni Specjalistycznych

Pawilon D., parter

od poniedziałku do piątku w godzinach:

7.00 do 17.00

☎ 32 624 75 36 32 624 75 37 507 124 142

Edukacja pacjentów w zakresie:







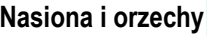




- **odleżyn**, tel. 32 624 72 39, we wtorki w godz. od 10.00 do 12.00
- **stomii**, tel. 32 624 72 24, w czwartki w godz. 12.00 do 14.00
- **dietetyki**, tel. 32 624 70 84, pawilon D, I piętro pok. 115, pn - pt. 8.40 do 11.35



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

DIETA dla Kobiet w ciąży oraz dla Kobiet karmiących piersią



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
 <p>Napoje</p>	Woda przegotowana / mineralna niegazowana, herbata, herbata ziołowa, soki warzywne, jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna, mleko, koktajle na bazie mleka i przetworów z owocami	Soki owocowe 100 %, mocne napary herbaty zielonej	Alkohol, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, napoje gazowane i słodzone, napoje energetyzujące,
 <p>Pieczywo</p>	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, orkiszowe, żytnie, graham	Pieczywo pszenno – żytnie	Pieczywo pszenne/tostowe, chrupkie, wypieki z dodatkiem cukru/karmelu, bułki maślane, biszkopty z cukrem, ciasta, ciasteczka, ciasto francuskie
 <p>Dodatki do pieczywa</p>	Chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, pasty z mięsa i warzyw/ ryb/ nasion roślin strączkowych, sery twarogowe, galareta drobiowa, jaja,	Masło, margaryna miękka, ryby wędzone, śledzie, parówki drobiowe i cielęce, miód, dżem niskosłodzony,	Smalec, parówki wieprzowe, krem czekoladowy, sery podpuszczkowe/topione/ typu „Fromage”, kiszka, pasztet, salceson, konserwy, boczek,
 <p>Zupy i sosy gorące</p>	Podprawiane jogurtem/kefirem, na wywarach warzywnych	Podprawiane zawiesinami z mąki	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy, zupy i sosy instant
 <p>Dodatki do zup</p>	Kasza gryczana/jęczmienna/pęczak/owsiana, lane ciasto, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, grzanki pełnoziarniste, ziemniaki	Makaron pszenny, ryż biały,	Grzanki pszenne, groszek ptysiowy z olejem palmowym,
 <p>Mięso, ryby</p>	Kurczak bez skóry, indyk bez skóry, królik, cielęcina, chuda wieprzowina (szynka, schab), chuda wołowina, ryby	Tuńczyk, ryby wędzone,	Karczek, łopatka wieprzowa, tatar, baranina, gęś, kaczka, miecznik, rekin, marlin, łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony
 <p>Nasiona i orzechy</p>	Orzechy niesolone, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, babka płesznik		Orzechy solone, migdały solone, orzeszki w karmelu, mieszanka studencka,
 <p>Tłuszcze</p>	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek,	Masło, miękkie margaryny kubkowe, olej lniany	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana, olej kokosowy, olej palmowy , frytki, chipsy, zupy i sosy instant
 <p>Owoce i warzywa</p>	Surowe, gotowane, duszone, pieczone Ziemniaki gotowane i pieczone	Owoce suszone (morela, żurawina, śliwki, rodzynki) nie konserwowane dwutlenkiem siarki (E 220)	Warzywa marynowane, warzywa zasmażane, posypane bułką tartą, owoce w słodkim syropie, owoce kandyzowane,
 <p>Desery</p>	Kompoty bez cukru, kisiele bez cukru, galaretki bez cukru, leguminy z serka homogenizowanego	Surówki owocowe, desery mleczne	Wszystkie z cukrem, miodem, tłuszczem
 <p>Przyprawy</p>	Koperek, natka pietruszki, sok z cytryny, wszystkie przyprawy jednoskładnikowe bez soli i konserwantów, zioła	Sól	Oceć, przyprawa do zup w płynie, przyprawa do zup w proszku, mieszanki przypraw z solą i konserwantami,