


ZASTOSOWANIE

Dieta stosowana u pacjentów ze stwierdzoną chorobą trzewną (celiakia), u pacjentów z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten oraz u pacjentów z alergią na gluten.

ZASADY

- Dieta powinna być komponowana z produktów pozbawionych glutenu
- Produkty powinny być opatrzone takim znakiem przekreślonego kłosa 
- Dieta powinna składać się z 4 - 5 posiłków
- Dokładnie czytaj etykiety kupowanych produktów
- Dieta powinna być jak najbardziej
- Dieta powinna opierać się na zbożach bezglutenowych
- Przygotowując posiłki z produktów bezglutenowych w domu, by nie doszło do zanieczyszczenia glutenem, np.. ta sama deska do krojenia pieczywa

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: chleb bezglutenowy, masło, szynka drobiowa bezglutenowa, pomidor, herbata

II ŚNIADANIE: koktajl z pomarańczy i szpinaku

OBIAD: Brokułowa z ryżem, filet z kurczaka pieczony, kasza gryczana, surówka z marchewki i selera, kompot

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z miodem i migdałami

KOLACJA: zapiekanka z makaronu bezglutenowego z warzywami i mozzarellą, sos pomidorowy, herbata

**„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 BEZGLUTENOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
 <p>Napoje</p>	Mleko (0,5%-2%), kawa zbożowa bezglutenowa, napary ziołowe, soki warzywne, woda mineralna niegazowana, herbata,	Mleko 3,2%, soki owocowe	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, napoje typu cola/pepsi, napoje słodzone, napoje energetyzujące
 <p>Pieczywo</p>	Pieczywo bezglutenowe, pieczywo kukurydziane, pieczywo gryczane		Pieczywo pszenne, chleb tostowy, pieczywo cukiernicze, drożdżówki, pączki, pieczywo pszenne, tortilla
 <p>Dodatki do pieczywa</p>	Dżem niskosł., miód, jajko, twaróg, serek wiejski, szynka bezglutenowa, pasty warzywne bezglutenowe	Ser żółty	Wędliny z glutenem, przetwory mięsne z glutenem, nabiał z glutenem,
 <p>Zupy i sosy gorące</p>	Zupy na wywarach warzywnych, z dodatkiem nasion roślin strączkowych, zupy krem, Sosy jarzynowe	Zaprawiane skrobią ziemniaczaną	Zupy i sosy z zaprawiane niedozwolonymi mąkami (pszenną, żytnią)
 <p>Dodatki do zup</p>	Ryż brązowy i biały, kasza jaglana, kasza gryczana, Makaron bezglutenowy, kasza kukurydziana,		Kasza manna, kasza jęczmienna, kasza orkiszowa, kasza owsiana, makaron pszenny/pełnoziarnisty, płatki owsiane
 <p>Mięso, ryby</p>	Kurczak bez skóry/ indyk bez skóry, królik, schab Ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, lin, okoń, mintaj, śledź, makrela, łosoś, tuńczyk	Schab, wołowina	Karczek, baranina, gęś, kaczka, podroby
 <p>Potrawy bezmięsne</p>	Potrawy z mąki bezglutenowej, potrawy z ryżu i dozwolonych kasz		Potrawy z niedozwolonych mąk, potrawy z niedozwolonych kasz,
 <p>Tłuszcze</p>	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno	masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej kokosowy, olej palmowy
 <p>Owoce i warzywa</p>	Wszystkie dostępne na rynku, kiszonki		Warzywa zasmażane, owoce konserwowe,
 <p>Desery</p>	Kisiel, koktajle owocowe,		Ciasta z niedozwolonych mąk, przekąski zawierające w składzie gluten
 <p>Przyprawy</p>	Przyprawy jednoskładnikowe bezglutenowe, świeże zioła	sól	Przyprawy z dużą zawartością soli, ocet, przyprawa do zup w płynie, przyprawy zawierające w składnikach gluten