

ZASTOSOWANIE

W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, chorobach mięszu wątroby, zapaleniu trzustki, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego. Cel diety to ochrona wymienionych narządów przez ograniczenie aktywności.

ZASADY

- Wykluczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa, tłustych ryb (łosoś, węgorz), całych jaj, żółtek
- Ograniczenie potraw tłustych, smażonych, wzdymających, długo zalegających w żołądku
- Zmniejszenie podaży błonnika pokarmowego (obieranie, gotowanie, miksowanie warzyw i owoców)
- Spożywanie 4-5 posiłków dziennie w tym 3 główne i 1-2 w postaci przekąsek.
- Przyjmowanie 1,5l — 2l płynów dziennie (woda mineralna niegazowana).
- Przyrządzanie potraw: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu, wycinanie z mięsa oraz wędlin tłuszczu „widzialnego”, brak podprawiania potraw zasmażką i śmietaną

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: Pieczywo pszenne z pastą warzywną, chuda wędlina, sałata, kawa zbożowa z mlekiem

II ŚNIADANIE: Jogurt naturalny z sucharkiem, jabłko pieczone

OBIAD: Szpinakowa na wywarze jarskim z grzankami, pulpety z wołowiny, ziemniaki puree, buraki tarte bez octu, kompot z jabłek

PODWIECZOREK: Galaretką owocową, biszkopty

KOLACJA: Risotto z warzywami i mięsem drobiowym, herbata ziołowa lub zielona

**„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 ŁATWOSTRAWNA NISKOTŁUSZCZOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
 <p>Napoje</p>	Mleko/kefir/jogurt/maślanka 0,5 -1,5 % tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa/ziolowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane,	Mleko 2 % tłuszczu	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, mleko i jogurt pełnotłuste, wody gazowane, napoje typu cola/pepsi, napoje energetyzujące
 <p>Pieczywo</p>	Chleb pszenny jasny i czerstwy, bułki pszenne, pieczywo półcukiernicze, biszkopty, suchary pszenne	Pieczywo drożdżowe	Chleb świeży/żytni/razowy/graham, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
 <p>Dodatki do pieczywa</p>	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica drobiowa, mięso gotowane, białko jaja, dżem, miód, marmolada	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, kiszka, smalec, całe jaja, jajecznica, margaryny twarde, tłuste sery
 <p>Zupy i sosy gorące</p>	Jarzynowe i owocowe z dozwolonych warzyw i owoców, krupnik, grysikowa, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy warzywne/owocowe	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych/kostnych/grzybowych, z zasmażką, zaprawiane śmietaną, pikantne, z niedozwolonych warzyw/owoców, ostre sosy: chrzanowy, musztardowy
 <p>Dodatki do zup</p>	Bułka pszenna, grzanki pszenne, kasza manna, kasza jęczmienna,	Groszek ptysiowy	Kluski kładzione, kluski francuskie, grube makarony, łazanki, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych
 <p>Mięso, ryby</p>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk bez skóry, kurczak bez skóry, dorsz, pstrąg, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	Wołowina, chudy schab, leszcz, potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie	Karczek, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, podroby, węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledź, sardynka, pikling, makreła, potrawy smażone, marynowane
 <p>Potrawy bezmięsne</p>	Budynie z warzyw, kasz, makaronów bezjajecznych, risotto, pierogi leniwe/kluski biszkoptowe na białkach,	Zapiekanki z drobnych kasz i dozwolonych warzyw	Pierogi, knedle, krokiety, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, bigos, fasolka po bretońsku, frytki, chipsy
 <p>Tłuszcze</p>		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, śmietana, margaryny twarde, olej kokosowy, olej palmowy
 <p>Owoce i warzywa</p>	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki puree, owoce dojrzałe jagodowe, cytrusowe, banany, morele, jabłka pieczone lub gotowane	Melon, kiwi	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, warzywa konserwowe/kiszone, wiśnie, śliwki, gruszki, arbuz,
 <p>Desery</p>	Kisiel, budyń, galaretka owocowa, galaretka mleczna, kompot, musy z dozwolonych owoców, bezy, suflety, soki i przeciery z dozwolonych owoców	Babka piaskowa, biszkopt	Tłuste ciasta, torty, kremy, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
 <p>Przyprawy</p>	Kwasek cytrynowy, natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, melisa, włoszczyzna suszona bez pora, wanilia	Papryk słodka, bazyliia, tymianek, liść laurowy, ziele angielskie, sól (w ograniczonej ilości), jarzynka naturalna	Pieprz, ocet, chili, curry, musztarda, gałka muszkatołowa, gorczyca, przyprawa typu vegeta, chrzan, przyprawa do zup w płynie