

ZASTOSOWANIE

Stosowana w cukrzycy i w zaburzeniach tolerancji glukozy. Ma na celu obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu.

ZASADY

- Wykluczenie cukru i słodczy oraz ograniczenie soli kuchennej.
- 4 — 6 posiłków dziennie w równych odstępach czasu, w tym jeden nocny.
- 1,5 l do 2,5l płynów dziennie.
- Aktywność fizyczna dostosowana do potrzeb i możliwości organizmu Pacjenta.
- Nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i warzyw.
- Należy całkowicie wyeliminować z diety słodczy i alkohol

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: kanapka z grahama z masłem i wędliną (pieczona pierś indyka), rzodkiewka, pomidor, szczypiorek, herbata bez cukru

II ŚNIADANIE: Mały kefir, łyżka otrąb/płatków owsianych górskich, jabłko

OBIAD: Krupnik z kaszą jęczmienną, mintaj pieczony z cytryną i świeżą pietruszką, ziemniaki gotowane, surówka z selera i marchewki z jogurtem naturalnym, woda niegazowana

PODWIECZOREK: jogurt naturalny z orzechami włoskimi i nasionami słonecznika

KOLACJA: chleb żytni razowy, twarożek, sałatka z ogórka, pomidora i sałaty z olejem rzepakowym, 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:







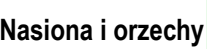




- **odleżyn**, tel. 32 624 72 39, we wtorki w godz. od 10.00 do 12.00
- **stomii**, tel. 32 624 72 24, w czwartki w godz. 12.00 do 14.00
- **dietetyki**, tel. 32 624 70 84, pawilon D, I piętro pok. 115, pn - pt. 8.40 do 11.35



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
 <p>Napoje</p>	Woda przegotowana / mineralna niegazowana, herbata, herbata ziołowa, soki warzywne, jogurt naturalny, kefir naturalny, maślanka naturalna	Mleko 2%, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno—owocowy bez cukru na bazie jogurtu, kefiru, maślanki	Alkohol, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, napoje gazowane i słodzone, napoje energetyzujące
 <p>Pieczywo</p>	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, orkiszowe, żytnie, graham	Pieczywo drożdżowe, pszenno—żytnie	Pieczywo pszenne, chrupkie, wypieki z dodatkiem cukru/karmelu, bułki maślane, biszkopty z cukrem,
 <p>Dodatki do pieczywa</p>	Chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, pasty z mięsa i warzyw/ ryb/ nasion roślin strączkowych, sery twarogowe, galareta drobiowa	Masło, margaryna miękka, jaja, ryby wędzone, śledzie, parówki drobiowe i cielęce	Smalec, parówki wieprzowe, krem czekoladowy, sery podpuszczkowe/topione/ typu „Fromage”, kiszka, pasztet, salceson, konserwy, boczek, miód, dżem,
 <p>Zupy i sosy gorące</p>	Jarzynowe z dozwolonych produktów, zaprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw: pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy, mleczny	Podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Tłuste, zawiesiste, zasmażane, słodkie, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
 <p>Dodatki do zup</p>	Kasza gryczana/jęczmienna/pęczak, lane ciasto na białku, ryż pełnoziarnisty, makaron pełnoziarnisty, grzanki pełnoziarniste	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola, kasza jagłana	Kluski kładzione, groszek ptysiowy, kluski francuskie, grzanki pszenne
 <p>Mięso, ryby</p>	Chude gatunki mięs, drobiu, królik, indyk, kurczak, Łosoś Norweski, Łosoś Atlantycki, Makreła Atlantycka, Dorsz Atlantycki, Pstrąg Tęczowy (Łososiowy), morszczuk, sardela, halibut, pulpety, potrawki	Wołowina, schab, dziczyzna, potrawy pieczone bez tłuszczu, śledź	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby bałtyckie
 <p>Nasiona i orzechy</p>	Orzechy niesolone, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, babka płesznik	Żurawina suszona	Orzechy solone, migdały solone, orzeszki w karmelu, mieszanka studencka, rodzynki,
 <p>Tłuszcze</p>		Masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, olej lniany, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana, olej kokosowy, olej palmowy,
 <p>Owoce i warzywa</p>	Warzywa: wszystkie młode i świeże (surówki z dodatkiem oleju) Owoce: młode i świeże (niezbyt dojrzałe)	Marchew gotowana, buraki gotowane,	Warzywa marynowane, warzywa zasmażane, posypane bułką tartą, winogrona, dojrzały banan, owoce w słodkim syropie, owoce kandyzowane, owoce suszone
 <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>	Sok z cytryny, koperek, pietruszka zielona, melisa, majeranek, cynamon, wanilia	Sól, jarzynka, tymianek, kminek, bazyliia, papryka słodka	Pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili