

ZASTOSOWANIE

Dieta ta stosowana jest w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej, w zaburzeniach czynnościowych jelit, w otyłości, w hiperlipidemii, w cukrzycy. Celem stosowania diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

ZASADY

- Spożywanie warzyw w formie surowej
- Spożywanie otrąb oraz suszonych owoców
- Spożywanie codziennie 1-2 porcji świeżych owoców
- 4-5 posiłków dziennie w tym 3 główne i 1-2 w postaci przekąsek.
- Przyjmowanie 2 – 2,5 l płynów dziennie (najlepiej woda mineralna niegazowana).
- Spożywanie węglowodanów złożonych, tj. pieczywo pełnoziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, jęczmienna gruba, kasza pęczak
- Przygotowanie posiłków za pomocą gotowania, gotowania na parze, duszenia, pieczenia

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: Owsianka na mleku, pieczywo razowe z oliwą, ser twarogowy, rzodkiewka, herbata

II ŚNIADANIE: jogurt naturalny z otrębami, jabłko

OBIAD: Brokułowa z makaronem pełnoziarnistym, pieczeń rzymska, sos jarzynowy, ziemniaki z koperkiem, sałatka z buraczków, kompot

PODWIECZOREK: kefir, suszone morele

KOLACJA: pieczywo typu graham, galaretką z kurczaka, papryka czerwona, 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 Socialny

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:



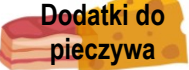








- **odleżyn**, tel. 32 624 72 39, we wtorki w godz. od 10.00 do 12.00
- **stomii**, tel. 32 624 72 24, w czwartki w godz. 12.00 do 14.00
- **dietetyki**, tel. 32 624 70 84, pawilon D, I piętro pok. 115, pn - pt. 8.40 do 11.35



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

DIETA BOGATORESZTKOWA



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
 Napoje	Mleko (0,5%-2%), kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata owocowa i ziołowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno—owocowe i mleczno—warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir	Mleko 3,2%, napary z ziół pobudzających pracę przewodu pokarmowego	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, wody gazowane, napoje typu cola/pepsi, napoje słodzone, napoje energetyzujące, napar z czarnych jagód
 Pieczywo	Chleb żytni, chleb razowy, chleb typu graham, pieczywo z nasionami, pieczywo z otrębami	Pieczywo pszenno—żytnie, chleb tostowy pełnoziarnisty, chleb chrupki pełnoziarnisty	Pieczywo pszenne, chleb tostowy pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżówki, pączki,
 Dodatki do pieczywa	Margaryny miękkie kubkowe, masło, półtłusty twaróg, wędlina drobiowa, jaja gotowane, dżem niskosł., miód	wędliny wieprzowe, parówki wieprzowe, ser podpuszczkowy (żółty), ser topiony	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, jajko w tłustych sosach, galarety wieprzowe,
 Zupy i sosy gorące	Zupy na wywarach warzywnych, zupy krem, Sosy jarzynowe		Zupy i sosy z zasmażką, zupy z warzyw wzdymających, z dodatkiem nasion roślin strączkowych, zupa ryżowa,
 Dodatki do zup	Makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kasze, ziemniaki, lane ciasto	Soczewica, kasza manna	Ryż biały, groch, fasola
 Mięso, ryby	Kurczak bez skóry/ indyk bez skóry, królik, schab Ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, lin, makrela, mintaj, tuńczyk	Gęś, kaczka, potrawy smażone z mięsa, podroby, łosoś	Karczek, baranina, mięso smażone w dużych ilościach
 Potrawy bezmięsne	Budynie z kasz i warzyw/makaronu, risotto z sosem, pierogi, łazanki, zapiekanki z warzyw	Racuchy, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
 Tłuszcze	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
 Owoce i warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe (cebula, czosnek, por), fasolka szparagowa, groszek zielony, kiszony	Warzywa zasmażane, suche nasiona roślin strączkowych, owoce konserwowe,
 Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, sałatki owocowe	Ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
 Przyprawy	Przyprawy jednoskładnikowe	Ostra papryka, chili, musztarda	Przyprawy z dużą zawartością soli, ocet, przyprawa do zup w płynie