

ZASTOSOWANIE

Dietę stosuje się przy takich schorzeniach jak choroby układu krążenia, choroby nerek, osteoporoza, nowotwór żołądka oraz redukcja zatrzymanej wody w organizmie.

ZASADY

- Ograniczenie a nawet wykluczenie potraw tłustych, smażonych, wzdymających, długo zalegających w żołądku.
- 4-5 posiłków dziennie w tym 3 główne i 1-2 w postaci przekąsek.
- Przyjmowanie 1,5 – 2 l płynów dziennie
- Przyrządzanie potraw: gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez tłuszczu. Potrawy podaje się dobrze ugotowane i miękkie.
- Zamiast soli użycie innych przypraw (jednoskładnikowych, np. papryka słodka) i ziół.
- Unikanie dań gotowych i przetwarzanych.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I ŚNIADANIE: Pieczywo pszenne, jajko gotowane, sałata zielona, kawa zbożowa z mlekiem

II ŚNIADANIE: Jogurt naturalny, biszkopt,

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem, pierś z kurczaka przyprawiona ziołami grillowana lub na parze, ziemniaki puree, szpinak, kompot z jabłek

PODWIECZOREK: Galaretki owocowa

KOLACJA: Risotto z indykiem ryżu i warzywami, 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SOLI



	ZALECANE	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
 Napoje	Mleko 0,5 – 2%, jogurt, kefir, maślanka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, mleczno-owocowe i mleczno-warzywne, wody mineralne niegazowane	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt i mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata, kwaśne przetwory mleczne, wody gazowane, napoje typu cola, napoje energetyzujące
 Pieczywo	Pszenne: jasne, sucharki, biszkopty, pieczywo półcukiernicze	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, z otrębami, słonecznikiem, soją	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami
 Dodatki do pieczywa	Masło, ser homogenizowany, chudy twaróg, mięso gotowane bez soli, pasta z mięsa i warzyw bez soli, dżem, miód,	Margaryna miękka, jaja,	Smalec, sery podpuszczkowe/ typu „Fromage”/topione, kiszka, pasztetowa, salceson, konserwy, wędliny, ryby wędzone, ser pleśniowy
 Zupy i sosy gorące	Jarzynowe i owocowe z dozwolonych produktów, przetarte, zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, czyste, sosy łagodne: pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe	Chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, z nasion strączkowych, zasmażane, pikantne, na mocnych wywarach, grzybowe, tłuste i zawiesiste sosy
 Dodatki do zup	Kasza manna, jęczmienna, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, ryż, makaron nitki	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski, nasiona roślin strączkowych
 Mięso, ryby	Chude gatunki mięs, drobiu, królik, indyk, kurczak, ryb: dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem	Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka, dziczyzna, potrawy pieczone bez tłuszczu	Wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, pieczone, wędzone
 Potrawy bezmięsne	Budynie z kasz i warzyw, makaronu, risotto z sosem, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z warzyw, kasz, kluski francuskie, makaron z warzywami, kluski ziemniaczane	Placki ziemniaczane, kotlety warzywne, krokiety, bigos, pizza, lasagne, leczko, kotlety ziemniaczane, frytki
 Tłuszcze	Masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
 Owoce i warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki puree, owoce jagodowe, cytrusowe, banany, morele, jabłka	Kapustne, fasolka szparagowa, rabarbar, brokuły, kalafior, sałata zielona, wiśnie, winogrona, śliwki, kiwi, melon	Suche nasiona roślin strączkowych, czosnek, cebula, brokiew, por, sałatki z majonezem, warzywa marynowane, gruszki, daktyle, czereśnie
 Desery	Kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety, bezy	Kakao, kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Czekolada, torty, batony, lody, chałwa, orzechy
 Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	Tymianek, kminek, bazylija, papryka słodka, wanilia, goździki	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili, sól, przyprawa typu vegeta, przyprawa do zup w płynie, chrzan