



# DIETA W CHOROBACH TRZUSTKI

## ZASADY, KTÓRYCH NALEŻY PRZESTRZEGAĆ:

- Nie wolno pić alkoholu – nawet jego niewielkie ilości mogą powodować zaostrzenie choroby, konieczna jest całkowita abstynencja alkoholowa a nie tylko ograniczenie spożycia,
- Posiłki nie powinny być zbyt obfite; znacznie korzystniejsze jest częstsze jedzenie mniejszych porcji w regularnych odstępach czasu (5-7 posiłków na dobę),
- Wszystkie pokarmy oraz produkty używane do ich przygotowania muszą być świeże a jadłospis urozmaicony,
- Dieta powinna być oparta na zawierających białko produktach spożywczych, które posiadają małą zawartość tłuszczu, lub nie posiadają go wcale np.: chudy twaróg, odtłuszczone mleko, piana z białka jaj, niskotłuszczowe gatunki mięs i uboga w tłuszcz ryba,
- Preferowane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze w folii aluminiowej, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażania (patelnia teflonowa)
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami: wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny,
- Nie wolno używać ostrych przypraw np.: pieprzu, ostrej papryki, chili

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty mączne i pieczywo</b> 	pieczywo pszenne, czerstwe, bułki, sucharki, grzanki, tosty, herbatniki, kasza manna, krakowska, perłowa, grysik, płatki owsiane, ryż, kasza kukurydziana	świeży chleb, chleb razowy, graham, ciastka, pączki, faworki, naleśniki, placki smażone
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	mleko chude do 2% tłuszczu, świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe, jogurty w zależności od tolerancji pacjenta	mleko tłuste, sery żółte i topione, śmietana, mleko skondensowane
<b>Jaja</b> 	białka jaja, omlet z piany, jaja do zagęszczania sosów, żółtko w ograniczonych ilościach	na twardo, jaja sadzone, jajecznica na słoninie, jaja w majonezie, kotlety z jajem
<b>Mięso, drób</b> 	chude gatunki - cielęcina, wołowina, konina, schab, chuda wieprzowina, kurczak, kura, indyk, gołąb, królik, zając, sarna	tłuste gatunki wołowiny, wieprzowiny, kaczka, gęś, tatar, podroby



# DIETA W CHOROBACH TRZUSTKI

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Tłuszcze</b> 	masło, oleje roślinne - sojowy, słonecznikowy, oliwa	zwierzęce - słonina, smalec, boczek, łój, skwarki, margaryny twarde
<b>Wędliny</b> 	chude gatunki - szynka, polędwica, wędliny drobiowe, kiełbasa szynkowa	tłuste gatunki wędlin, mocno wędzone - mielonki, konserwy, baleron tłusty, salceson, kaszanka, pasztety, suszone wędliny, metka, podroby
<b>Ryby</b> 	chude, gotowane - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś, okoń, ryby w galarecie	tłuste gatunki - karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, tuńczyk, sardynki, konserwy rybne, ryby wędzone
<b>Desery</b> 	kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek	torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, lody, bita śmietana, makowce, piernik, karpátka, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem
<b>Warzywa</b> 	ziemniaki, marchew, buraczki bez octu, liście sałaty, seler, pomidor bez skórki, koper, pietruszka	ogórki, rzodkiewka, grzyby, kapusta, cebula, brukselka, groch, bób, fasola, kukurydza, por, papryka, szczaw, czosnek
<b>Owoce</b> 	w postaci musów, kompotów, przecierów, banany, brzoskwinie, pieczone jabłka, morele	wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki
<b>Napoje</b> 	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, napary z ziół, wody mineralne niegazowane, słaba kawa	alkohol, kakao, czekolada, napoje i wody mineralne gazowane, mocna kawa i herbata