

## **Zasady żywienia w szpitalu, przechowywanie żywności.**

Cel : Edukacja na temat żywienia ma na celu wzmocnienie zdrowia, przywracanie zdrowia, zapobieganie rozwojowi powikłań, usprawnianie.

Prowadzący : pielęgniarka

Uczestnicy : Personel, pacjenci, rodziny

Miejsce : Szpital – Oddziały szpitalne

Czas trwania zajęć : 45 min

Metody i techniki : Wykład, prezentacja, dyskusja

Plan zajęć edukacyjnych :

- 1) Przedstawienie się
- 2) Przedstawienie tematu
- 3) Omówienie celu zajęć
- 4) Prezentacja treści
- 5) Podsumowanie i wnioski
- 6) Dyskusja

Ocena skuteczności przeprowadzonej edukacji : EWALUACJA

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

## JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI  
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

# **Zasady prawidłowego żywienia w szpitalu oraz przechowywanie żywności**

Prawidłowe żywienie zapewnia zapotrzebowanie organizmu na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze, jest jednym z czynników przyczyniających się do poprawy stanu zdrowia pacjentów – przed właściwą diagnozą i leczeniem, oraz stałej opieki medycznej i farmakologicznej. Dlatego posiłki powinny być przygotowywane pod okiem dietetyków, z wysokiej jakości, świeżych produktów i uwzględniać aktualne normy żywienia, odpowiednio dla dzieci i dorosłych.

Obecnie obowiązujące normy żywienia dla populacji Polski opracowane zostały przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Zasady zdrowego odżywiania dorosłych są oparte na piramidzie zdrowego żywienia, zaleca się spożywanie 4 – 5 posiłków dziennie, najlepiej regularnie co 3 – 4 godziny. W ich skład wchodzi 3 posiłki podstawowe – śniadanie, obiad i kolacja oraz 2 dodatkowe, w postaci zdrowej przekąski, drugiego śniadania lub podwieczorku.

Dobrze zbilansowane posiłki dostarczają organizmowi potrzebne witaminy i minerały oraz energię niezbędną do życia i prawidłowego funkcjonowania. Ilość energii, którą musimy dostarczyć naszemu organizmowi jest wyznaczana przez wydatek energetyczny. Jest to efekt przemiany materii, wysiłku oraz wszelkich czynności, jakie wykonujemy w przeciągu doby i jest różny dla każdej osoby.

**Wpływa na to wiele czynników wewnętrznych i zewnętrznych takich jak:**

- masa i skład ciała
- płeć
- wzrastanie organizmu
- wiek oraz starzenie się organizmu
- ciąża i karmienie piersią
- czynniki etniczne i środowiskowe
- poziom aktywności fizycznej
- niektóre stany chorobowe
- czynniki endokrynologiczne i leki

Główne źródło energii w pożywieniu powinny stanowić węglowodany (45-60%) oraz tłuszcze (30%) potem białka (10-15%) oraz błonnik pokarmowy

Poza energią, codzienna dieta musi zapewnić dostarczenie wszystkich składników odżywczych. Dlatego ważne jest żeby dieta była różnorodna i właściwie zbilansowana, a posiłki zawierały produkty z każdej grupy zalecanej w piramidzie zdrowego żywienia:

- warzyw i owoców,
- produktów zbożowych,
- mleka i nabiału,
- mięsa, ryb lub jaj
- tłuszczów



Jadłospis dzienny planowany jest dla różnych rodzajów diet, zgodnie z obowiązującymi w poszczególnych jednostkach chorobowych zasadami żywienia i obejmuje następujące układy diet :

- dieta podstawowa
- dieta łatwostrawna
- dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów
- dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających działanie soku żołądkowego
- dieta bogatoresztkowa
- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
- dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
- dieta ubogoenergetyczna
- dieta bogatobiałkowa
- dieta niskobiałkowa
- dieta eliminacyjna
- dieta papkowata
- dieta płynna
- dieta płynna wzmocniona

oraz modyfikowane diety / bardziej rygorystyczne /

- bezjajeczna
- bezglutenowa
- bezmleczna
- wegetariańska
- modyfikacja indywidualna

# Charakterystyka diet najczęściej stosowanych w oddziałach oraz propozycja potraw na posiłki:

## **DIETA PODSTAWOWA**

Żywnienie podstawowe zaleca się chorym przebywającym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Powinno spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Wartość energetyczna pożywienia w diecie podstawowej przy zbilansowanej wartości odżywczej zależy przede wszystkim od masy ciała pacjenta, gdyż w tym wypadku nie wchodzi w grę wysiłek fizyczny.

## **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE**

W diecie podstawowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych, dozwolone są wszystkie produkty żywnościowe, tym bardziej, że we współczesnej dietetyce mocno podkreśla się dążenie do jak najmniejszych zmian tego żywienia. Jednak ze względu na to, że sam pobyt w szpitalu zmienia warunki i tryb życia pacjenta wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych, wzdymających, roślin strączkowych, warzyw kapustnych, potraw tłustych, ostro doprawionych.

## **PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI**

**ŚNIADANIA:** Zupy mleczne, mleko, kawa – kakao z mlekiem, herbata. Pieczywo mieszane z udziałem pieczywa razowego oraz produkt białkowy jako dodatek do śniadania: sery białe, homogenizowane, twarogowe, żółte, jajka, pasty z jaj, wędlin i ryb, wędliny, miód, dżem, powidła. Wskazany dodatek owoców sezonowych.

**OBIADY:** Zupy : jarzynowe, rosół, krupnik, barszcz. Dania mięsne dostarczające białka zwierzęcego : mięsa pieczone, duszone / na oliwie z oliwek, lub na oleju rzepakowym /dania z ryb, jaj. Jako dodatki : ziemniaki, kasze, makarony, kluski, ryż, warzywa gotowane lub surówki z warzyw. Desery : kompoty, kisiele, galaretki, budynie, musy./ wskazane są desery mleczne o ile w obiedzie jest mało produktów dostarczających białka zwierzęcego /

**KOLACJE:** Pieczywo mieszane z masłem, dżemy ,wędliny, pasty mięsne, pasty twarogowe, pasty rybne, galarety z ryb i drobiu, dodatek warzywo i owoc. Napoje do kolacji : jak przy śniadaniu

### **CAŁODZIENNA RACJA POKARMOWA - 2600 kcal**

- Udział energii z białka ogółem: 15 %
- z tłuszczu: 30 %
- z węglowodanów: 55 %

Zmianą w diecie podstawowej może być zlecenie lekarza dotyczące zmiany wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej w kierunku jej obniżenia lub zwiększenia.

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

Dieta łatwo strawna znajduje zastosowanie najczęściej w schorzeniach układu trawienego, odgrywa także dużą rolę w innych stanach chorobowych według ustaleń lekarza.

Dieta łatwo strawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Dieta łatwo strawna, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych, np. o ograniczeniu wartości energetycznej diety , lub ograniczeniu białka przy niewydolności nerek, powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych. W diecie tej wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne zawierające dużo błonnika, wzdymające, potrawy i pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zalegające długo w żołądku oraz ostro doprawione.

Posiłki diety łatwo strawnej, poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne i dostarczać organizmowi niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd : np. żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego. Produkty używane do przyrządzania potraw w diecie łatwo strawnej powinny być świeże i gatunkowo dobre.

Aby nadać potrawie formę jak najbardziej łatwo strawną produkty poddaje się różnym procesom ; gotowaniu, rozdrabnianiu, przecieraniu, gotowaniu na wodzie i parze, pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu. **Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczony z diety łatwo strawnej.** Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek, lecz wyłącznie zawiesiny z mąki na wodzie, z mąki na mleku



lub słodkiej śmietanki. Warzywa przygotowuje się tylko z wody, z dodatkiem oliwy z oliwek, lub świeżego masła.

## **PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI.**

**ŚNIADANIA:** Zupy mleczne z dodatkiem dozwolonego produktu mącznego, mleko, kawa lub herbata z mlekiem, słabe kakao. Pieczywo, masło. Produkt białkowy jako dodatek do pieczywa : biały ser, twarożek homogenizowany, jajko gotowane na miękko, dobre gatunkowo wędliny drobiowe. Może być również podany dżem lub miód. Do śniadań wskazane jest podanie sezonowego warzywa, owocu, lub soku owocowego.

**OBIADY:** Zupy : odłuszczone rosoły z kaszą manną, makaronem, krupnik, delikatne zupy jarzynowe. Danie mięsne, rybne, półmięsne lub z sera – dostarczające białka zwierzęcego. Jako dodatek : ziemniaki z wody, puree, ryż lub kasza gotowana na sypko, drobny delikatny makaron, warzywa gotowane, pomidor bez skórki, delikatne liście sałaty zielonej z oliwą z oliwek.

**KOLACJE:** Możliwie często potrawa gotowana, kurczak lub ryba w galarecie, ryba lub mięso z drobiu duszone w jarzynach Pieczywo z masłem. Dodatki do pieczywa : sery białe, ryby, dobre gatunkowo wędliny, pasty z sera, wędlin i mięs gotowanych. Dodatek warzywo lub owoc, sok owocowy lub warzywny.

## **PRZECIĘTNA WARTOŚĆ ENERGETYCZNA: 2400 KCAL.**

Udział energii z poszczególnych posiłków:

Śniadanie: 32 %

Obiad: 40 %

Kolacja: 28 %



# PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNE

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe / pieczywo typu „Graham” w ograniczonej ilości, sucharki, drobne kasze, kasza manna, drobne kasze i makarony, ryż	Pieczywo razowe i żytnie, każde pieczywo świeże, kasza pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie, zsiadłe, biały ser, twarogi zwykłe i homogenizowane	Przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy	Gotowane na twardo, sadzone, w majonezie, w nadmiernej ilości, tradycyjne jajecznice
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude : młoda wołowina, cielęcina, piersi z kurczaka, filety z drobiu Ryby : dorsz, leszcz, szczupak, sandacz, sola Wędliny : chuda szynka, wieprzowa, szynka drobiowa	Tłuste gatunki mięs : wieprzowina, baranina, kaczki Tłuste ryby : węgorz, halibut Produkty mięsne i rybne wędzone, peklowane, konserwowe
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne : sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, wysokogatunkowe margaryny w ograniczonych ilościach	Śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Ziemniaki z wody, ziemniaki puree, marchew, buraki, szpinak zielona sałata, pomidory bez skórki, brokuły Najczęściej gotowane, z dodatkiem świeżego masła Oprószane mąką	Wszystkie odmiany kapusty/ za wyjątkiem niewielkiej ilości kapusty włoskiej do zupy/, papryka, szczypior, szczaw, cebula, czosnek, ogórki, rzodkiewki, warzywa konserwowe, w occie,
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek :jabłka, truskawki, morele, brzoskwini, banany, maliny Porzeczkę w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy

Suche, strączkowe		Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodczyce	Cukier miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek mielony, wanilia, niewielka ilość cynamonu	Ostre przyprawy : ocet, musztarda, papryka ,pieprz, Wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	Kleiki, zupy mleczne, zupy warzywne czyste, zupy ziemniaczane ,zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, słabe rosoly, zupy zagęszczone zawiesinami z mąki i wody, mąki i mleka, mąki i słodkiej śmietanki lub z dodatkiem masła	Zupa ogórkowa, kapuśniak, zupy grochowe, fasolowe, zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Sosy	O smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką, masłem, sosy na słodkiej śmietance, warzywne, koperkowe	Ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych
Desery Napoje	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, czerstwe ciasta drożdżowe Herbata, kawa zbożowa, Mleko, soki owocowe	Torty, ciastka z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta, ciasta z alkoholem, cukierki Alkohol, kawa, czekolada, mocna herbata, mocne kakao

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ma zastosowanie między innymi :

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki
- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych
- w kamicy żółciowej / pęcherzykowej i przewodowej /
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

### **ZADANIA DIETY:**

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej wagi ciała. W tej diecie tłuszcz jest ograniczony do 45-50 g na dobę. Jest to więc tłuszcz zawarty w mleku, mięsie, wędlinach oraz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Tłuszcze, które można stosować w tej diecie to świeże masło i tłuszcze roślinne : olej sojowy i słonecznikowy oraz oliwa z oliwek.

Całkowicie wyklucza się tłuszcze zwierzęce takie jak : słonina, smalec, boczek, a z tłuszczów roślinnych : margaryny.

Całodzienne pożywienie, którego przeciętna wartość energetyczna wynosi : 2 200 kcal zawiera :

- 45-50 g tłuszczu co stanowi 18 – 20 % energii
- 90 – 100 g białka co stanowi 16 – 18 % energii
- 340 – 360 g węglowodanów co stanowi 62- 66 % energii

W powyższej diecie eliminuje się produkty wzdymające i trudno strawne. Ilość błonnika jest ograniczona – wykluczone jest pieczywo razowe, a inne produkty zawierające błonnik jak warzywa i owoce są podawane wyłącznie w postaci gotowanej.

## PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI

**ŚNIADANIA:** Zupy mleczne / mleko z ograniczoną ilością tłuszczu /, kawa zbożowa lub herbata z mlekiem / o ile mleko jest dobrze tolerowane/, herbata z cytryną, napój z dzikiej róży. Pieczywo mieszane / za wyjątkiem razowego /, masło świeże w ograniczonej ilości. Białkowym dodatkiem do pieczywa może być chudy twarogowy ser, chuda dobra gatunkowo wędlna, upieczona w folii cielęcina, dżem lub miód. Do posiłku podawać warzywo lub owoc :np. liście zielonej sałaty, pomidor bez skórki, dobrze dojrzałe truskawki, galaretka z porzeczek, pieczone w piekarniku, lub gotowane na parze jabłko. Na drugie śniadanie można podać sok owocowy, sok pomidorowy, biszkopt na białkach jaj, twaróg z pieczonym jabłkiem.

**OBIADY:** Zupy z dozwolonych produktów bez śmietany, na słabych wywarach mięsnych. Dania mięsne, półmięsne , szczególną uwagę należy zwrócić na dania rybne. Ziemniaki z wody, ziemniaki puree, ryż lub kasza gotowane na sypko, drobny makaron, warzywa gotowane, delikatne liście sałaty z oliwą z oliwek, pomidor bez skórki.

**KOLACJE:** W miarę możliwości potrawa gotowana / kurczak, indyk duszone w jarzynach /, Risotto z mięsem i warzywami. Napój jak przy śniadaniu. Pożądany jest dodatek warzywa, owocu lub soku z owoców lub warzyw

UDZIAŁ ENERGII Z POSZCZEGÓLNYCH POSIŁKÓW :

ŚNIADANIE: 32 %

OBIAD: 40%

KOLACJA: 28 %

W diecie z ograniczoną ilością tłuszczu nie stosuje się całych jaj, a tylko białko jaja, dlatego zup i sosów , lanego ciasta, potraw półmięsnych dodaje się tylko białka jajek. Nie stosuje się także śmietanki, dlatego albo się je wyklucza z potraw , albo zastępuje odtłuszczonym mlekiem z proszku. W związku z ograniczeniem tłuszczu w diecie i upośledzonym jej wchłanianiu dostarczanie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne. Przy wyborze warzyw należy zwracać uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten / prowitaminę A /. Wskazane jest podawanie posiłków małych objętościowo.

## PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe i żytnie, każde pieczywo świeże, kasza pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe – O i O,5 % tłuszczu, chudy biały i homogenizowany ser	Mleko tłuste, żółte sery, sery topione, pleśniowe, sery typu Feta, Fromage
Jaja	Białko jaja	Żółtko jaja
Mięso, wędliny, Ryby	Mięsa chude : młoda wołowina, cielęcina, piersi z kurczaka, filet z indyka, dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, szczupak, sandacz, chude wędliny drobiowe, wołowe / szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa	Tłuste gatunki mięs ; baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki . Ryby : węgorz, halibut, łosoś, śledzie. Wędliny tłuste, podrobowe, pasztety, konserwy rybne i mięsne, ryby i mięsa wędzone
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne : rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	Śmietana, śmietanka, margaryny twarde smalec, słonina, boczek
Warzywa	Ziemniaki z wody, puree, Marchew, brokuły, buraki, szpinak, pietruszka, seler - warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, na surowo : pomidory bez skórki, zielona sałata	Wszystkie odmiany kapusty, cebula, czosnek, rzodkiewki, szczypior, Ogórki, papryka, groszek, Fasolka, groch, warzywa z zasmażkami, warzywa Konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe – truskawki, jabłka gotowane na parze, pieczone w piekarniku. Morele i brzoskwinie gotowane , maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone
Cukier i słodycze	Cukier dozwolony ale nie preferowany, miód, dżemy bez pestek, przetwory	Chałwa, czekolada , słodycze z alkoholem, słodycze zawierające tłuszcz, kakao,

	owocowe z dozwolonych owoców, Kompoty, musy, galaretki	orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach : Sól, cukier, sok z cytryny, sok pomidorowy, koper , lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy : Ocet, pieprz, musztarda papryka, czosnek, cebula
Zupy	Kleiki, zupy mleczne, przetarte zupy jarzynowe, ziemniaczane, Zupy na słabych wywarach mięsnych, jarzynowe podprawiane zawiesiną z mąki i wody	Kapuśniaki, grochówki,, zupa ogórkowa, fasolowe, zupy w proszku i inne gotowe z torebki, zupy podprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Napoje	Mleko 0 lub 0,5 % tłuszczu w ograniczonej ilości, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczne, słabe herbaty	Kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

## **DIETA BOGATORESZTKOWA**

### **ZASTOSOWANIE DIETY:**

Przewlekłe zaparcia

Zaparcia spastyczne

Nadmierna pobudliwość jelita grubego

### **ZADANIA DIETY BOGATORESZTKOWEJ**

Zadaniem diety jest uregulowanie czynności wydalania kału bez stosowania środków farmakologicznych. Całodzienne pożywienie powinno być tak dobrane i tak rozłożone na posiłki, aby dawało efekt regularnych i odpowiednio częstych wypróżnień. Dietę bogatoresztkową stanowi modyfikacja żywienia podstawowego polegająca na zwiększeniu w pożywieniu ilości błonnika i płynów. Błonnik jest naturalnym składnikiem pożywienia roślinnego, który nie ulega trawieniu w

przewodzie pokarmowym jednak wypełnia go, a dzięki właściwościom wchłaniania wody powiększa masę kału i w ten sposób ułatwia wypróżnienia. Błonnik znajduje się głównie w otoczkach nasion zbóż, warzywach, niektórych owocach i nasionach roślin strączkowych. Źródłem błonnika w diecie jest przede wszystkim razowe pieczywo, mało oczyszczone kasze, surowe warzywa i owoce, owoce suszone – głównie śliwki i morele.

W diecie bogatoresztkowej poleca się co najmniej 1 kg warzyw i owoców dziennie. Ilość wypijanych płynów wynosi przeciętnie 2,5 litra na dobę. Zalecane płyny : niegazowana woda mineralna, napoje mleczne / szczególnie jednodniowy kefir / herbaty ziołowe, napoje owocowe.

W całodziennej racji pokarmowej diety bogatoresztkowej wynoszącej przeciętnie 2 600 kcal udział energii z białka wynosi 14 % z tłuszczu 28 % i z węglowodanów 58 %.

## **PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ**

Przed śniadaniem zaleca się spożycie surowych śliwek wraz z płynem, lub wypicie szklanki przegotowanej wody z miodem i paroma kroplami cytryny. Między posiłkami i po ostatnim posiłku wskazane wypicie szklanki przegotowanej wody mineralnej.

**ŚNIADANIA:** Zupy mleczne z gruboziarnistą kaszą, z płatkami owsianymi. Pieczywo razowe, sojowe, z pełnymi ziarnami zbóż, z masłem, majonezem. Dodatki do pieczywa : sery twarogowe, sery żółte, wędliny, pasztety, mięsa na zimno, pasty z wędliny, jaj, ryby wędzonej. Do śniadania można dodatkowo podać dżem porzeczkowy, malinowy lub agrestowy. Do śniadania należy podać surowe warzywa lub owoce sezonowe.

**OBIADY:** Zupy z dużą ilością warzyw, krupniki z grubych kasz z warzywami, barszcz ukraiński, kapuśniaki i inne. Dania mięsne, półmięsne, rybne, dania z sera i jaj. Dodatki : ziemniaki, kasze gruboziarniste, rzadziej makaron lub kluski. Warzywa do obiadu podaje się w postaci surówek.

**KOLACJE:** Możliwe często potrawa gotowana / np., kasza gryczana z zsiadłym mlekiem/, „risotto „, z kaszy jęczmiennej, mięsa i warzyw. Jako dodatek do pieczywa : masło, kurczak lub ryba w galarecie, ser, wędliny, jaja, ryby. Do posiłku niezbędny jest dodatek warzyw lub owoców sezonowych.



## **DIETA UBOGORESZTKOWA**

Jest to modyfikacja diety łatwo strawnej, do której można zaliczyć :

- dietę niskotłuszczową z ograniczeniem włókna pokarmowego
- dietę oszczędzającą z ograniczeniem włókna pokarmowego i substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

## **DIETA NISKOTŁUSZCZOWA**

Powinna dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała. Ilość tłuszczu w tej diecie jest ograniczana do 45 – 50 g na dobę, zaś resztę zapotrzebowania powinny pokrywać węglowodany / 60-65 % diety/

Ograniczenie spożycia tłuszczu w diecie to głównie prawie całkowita eliminacja dodatku tłuszczu do potraw i dobrym doborze produktów niskotłuszczowych. Tłuszcze, jakie można stosować w diecie w bardzo ograniczonej ilości to masło i oleje roślinne, ewentualnie masło z dodatkiem tłuszczu roślinnego. Ograniczenie ilości włókna pokarmowego pociąga za sobą potrzebę podawania owoców i warzyw dozwolonej w diecie łatwo strawnej tylko w formie gotowanej i rozdrobnionej.

### **ZASTOSOWANIE DIETY NISKOTŁUSZCZOWEJ**

- Ostre i przewlekłe zapalenie wątroby / w zależności od fazy choroby/
- Ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- Przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- Kamica żółciowa
- Przewlekłe wrzodziejące zapalenie jelita grubego

## **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

**Dieta oszczędzająca ma za zadanie:**

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych oraz tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała.
- rozcieńczyć lub neutralizować sok żołądkowy
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Ogólną ilość białka w diecie określa się na 1- 1,5 g na kilogram należnej masy ciała, przy czym wartość biologiczna białka powinna być wysoka. Zalecane jest mleko, delikatne twarogi, jaja, mięso, drób, ryby. Z tłuszczów poleca się łatwostrawny tłuszcz mleka, czyli śmietankę, masło z niewielkim dodatkiem tłuszczów roślinnych. Składnikiem pożywienia, który powinien być ograniczony w tej diecie jest włókno pokarmowe, dlatego przeciwwskazane jest : pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce.

Do potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- potrawy smażone na tłuszczu, potrawy pieczone, tłuste sosy na zasmażkach
- mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw.
- Potrawy słone i pikantne
- Mięso i ryby marynowane lub wędzone
- Sól kuchenna, wino, kawa naturalna, mocna herbata i inne używki

## **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE W DIECIE OSZCZĘDZAJĄCEJ**

### **NAPOJE:**

słodkie mleko, bawarka , słaba kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, słabe napary ziołowe

### **PIECZYWO :**

Bułki i chleb pszenny, sucharki, biszkopty, rogaliki NABIAŁ Mleko. Jaja na miękko, chudy biały ser

### **ZUPY:**

Zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych i mięsnych

### **MIĘSO:**

Cielęcina, młoda, chuda wołowina, drób

### **RYBY:**

Tylko chude, gotowane

### **WARZYWA I OWOCE:**

Puree z ziemniaków, marchwi, szpinaku, buraków Przetarte z kompotem, czy kisielem jabłka, jabłka gotowane na parze, pieczone w piekarniku bez skórki

**DESERY:**

Budynie, galaretki, kisiele, musy

**PRZYPRAWY:**

Wanilia, cynamon

Poleca się spożywać 6-7 razy dziennie małe objętościowo porcje .

## **DIETA BOGATOBIAŁKOWA**

**ZADANIA DIETY I JEJ CHARAKTERYSTYKA**

Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych takich jak : budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Dieta ta bogata jest głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego : mleko, sery, jaja, mięso , ryby i ich przetwory. Dostarczone w pożywieniu białko spełnia swoje zadanie wówczas, jeśli wartość Energetyczna diety jest dostateczna. W przeciwnym bowiem razie białko zostaje wykorzystane jako materiał energetyczny . Chorzy wymagający diety bogatobiałkowej przez pewien okres czasu mają zmniejszony apetyt. W związku z tym należy poświęcić wiele uwagi, aby przygotowane dla chorego posiłki wysokobiałkowe były przez niego rzeczywiście spożywane.

Dieta bogatobiałkowa powinna zawierać znaczną ilość produktów stanowiących skoncentrowane źródło pełnowartościowego białka :

- mleko i jego przetwory - mleko, jogurty, kefir, biały ser jaja na miękko
- chude gatunki mięs : cielęcina, młoda wołowina
- chudy drób
- chude ryby : dorsz, sandacz, leszcz
- chude wędliny : szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa

W celu zwiększenia zawartości białka w diecie , można wzbogacić potrawy w produkty bogatobiałkowe : np. mleko w proszku, białko jaja, lub bogatobiałkowe odżywki przemysłowe ; np. mleko modyfikowane dla niemowląt, P R O T I F A R. Produkty te można stosować do zaprawiania zup i sosów, oraz jako dodatek do napojów mlecznych, deserów, ziemniaków puree, oraz jako dodatek do innych potraw. Dieta bogatobiałkowa podstawowa jak i jej modyfikacje powinny posiadać cechy diety lekkostrawnej

# POTRAWY I PRODUKTY DOZWOLONE I

## PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATOBIAŁKOWEJ

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	ZABRONIONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo jasne i czerstwe, ciemne pieczywo w ograniczonej ilości, drobne kasze i makarony, ryż	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze i makarony
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko słodkie i kwaśne 2%, jogurt, kefir, biały ser chudy i półtłusty, serki homogenizowane	Mleko tłuste 3,2 % Mleko w proszku tłuste, sery żółte, topione, pleśniowe, typu Feta, typu Fromage
JAJA	Gotowane na miękko, w koszulkach, jajecznice na parze	Gotowane na twardo, w majonezie, smażone w sposób tradycyjny
MIESO, WĘDLINY, RYBY	Chude gatunki mięs : cielęcina, wołowina, piersi z kurczaka, filet z indyka Ryby : dorsz, leszcz, pstrąg, mintaj, szczupak, sandacz. Chude, dobre gatunkowo gatunki wędlin	Baranina, wołowina, wieprzowina, kaczki, gęsi, tłuste ryby, pasztety, podroby, wędliny podrobowe, mięso i ryby peklowane, wędzone, konserwy mięsne i rybne
TŁUSZCZE	Masło, margaryny miękkie słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
ZIEMNIAKI	Gotowane, w postaci puree	Frytki, placki ziemniaczane, pyzy
WARZYWA	Marchew, brokuły, buraki, szpinak, młoda fasolka szparagowa, pomidory bez skórki, zielona sałata	Wszystkie odmiany kapusty, fasola, bób, groch, papryka, cebula, ogórki, rzodkiewki, warzywa konserwowe, z octem
OWOCE	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, banany	Wszystkie owoce Niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone
CUKIER SŁODYCZE DESERY	Cukier, miód, dżemy bez pestek, kompoty, galaretki,	Chałwa, czekolada, kakao, orzechy, torty i ciasta z

	kisiele, biszkopty, budynie z mleka	kremem, pączki, ciasta tłuste z dodatkiem proszku do pieczenia
PRZYPRAWY	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, lubczyk, wanilia, cynamon, sok pomidorowy	Ostre przyprawy ; ocet, pieprz, musztarda, papryka, musztarda, wszelkiego rodzaju pikle
POTRAWY Z MIĘS I RYB	Gotowane, duszone bez uprzedniego Obsmażania, potrawki, Budynie, pieczone w folii aluminiowej	Smażone, duszone, przygotowywane w sposób tradycyjny.

## **DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI**

Najczęściej stosowanymi dietami o zmienionej konsystencji są :

- Dieta płynna
- Dieta płynna wzmocniona
- Dieta papkowata
- Dieta do żywienia przez sondę, zgłębnik, przetokę

### **DIETA PŁYNNA**

#### **Zastosowanie diety płynnej**

Dieta płynną stosuje się w przypadkach, w których chory nie toleruje pożywienia / nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka / a także w innych przypadkach wg wskazań lekarza. Głównym zadaniem diety płynnej jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów. W skład diety płynnej wchodzi : płyny obojętne - niegazowana woda mineralna, napar z rumianku, słaba herbata bez cukru. W skład diety płynnej może również wchodzić lekko osłodzona herbata, kleik Słaba kawa zbożowa z niewielką ilością odtłuszczonego mleka, odtłuszczony rosół, wywar z jarzyn.

### **DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Dieta płynna wzmocniona ma zastosowanie w przypadkach, w których chory nie może przyjmować stałego pożywienia oraz zgodnie ze wskazaniami lekarza. Dieta ta poza tym, że ma płynną konsystencję , dostarcza w odróżnieniu od diety płynnej wystarczającą ilość energii i

składników odżywczych. Dieta płynna wzmocniona ma chronić przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym. W związku z tym dieta jest łatwo strawna i uboga w błonnik, a ta ilość błonnika, która znajduje się w diecie jest zmiękczonej przez gotowanie i rozdrobniony przez przecieranie lub miksowanie.

## **PRZYGOTOWANIE POTRAW I POSILKÓW DLA DIETY PŁYNNEJ WZMOCNIONEJ**

Surowce używane do przygotowania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i możliwie z najwyższych gatunków. Produkty roślinne bogate w błonnik wymagają rozgotowania i przetarcia. Wszystkie potrawy muszą mieć konsystencję płynną. Pieczywo podaje się rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej. Kasza manna może być ugotowana na mleku lub na wywarze mięsny, jarzynowy. Inne kasze i dodatki do zup mlecznych i obiadowych muszą być rozgotowane, przetarte. Sery białe, twarogowe należy miksować z mlekiem lub z dodatkiem słodkiej śmietanki. Mięso gotowane, dokładnie zmielone lub miksowanie najlepiej łączyć z rosółami. Jeśli rosół z diety są wykluczone mięso dodaje się do wywarów z jarzyn, do przetartej zupy ziemniaczanej, zupy jarzynowej. Ziemniaki i wszystkie dozwolone warzywa podaje się gotowane i przetarte najczęściej w formie zup. Warzywa i owoce surowe są dozwolone tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. Przyprawy tylko łagodne w ograniczonych ilościach : sól, cukier, sok z cytryny, sok pomidorowy, koper zielony, wanilia, cynamon. Modyfikacja diety płynnej wzmocnionej polega na zmianie wartości energetycznej diety / zwiększenie – zmniejszenie wartości energetycznej, Zwiększenie – zmniejszenie jakiegoś składnika odżywczych w diecie w zależności od wskazań lekarza lub zastosowaniu odpowiednio dobranej indywidualnej diety mając na względzie technologię sporządzania potraw obowiązującą w diecie płynnej.

## **DIETA PAPKOWATA**

Dieta papkowata wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie różni się od diety łatwo strawnej. Dieta papkowata stanowi prostą modyfikację diety łatwo strawnej polegającą jedynie na tym, że produkty i potrawy w diecie papkowej podawane są w takiej formie, że nie wymagają gryzienia.

### **W związku z tym zaleca się podawać :**

- Pieczywo miękkie, delikatne i pozbawione skórki, w miarę potrzeby namoczone w mleku, lub w herbacie
- Kasze , kluski makarony drobne, dobrze ugotowane
- Jaja na miękko lub jajecznica sporządzona na parze
- Mięso, drób i ryby gotowane , mielone lub miksowane
- Wędliny zmielone i przygotowane w formie past
- Warzywa i ziemniaki ugotowane do całkowitej miękkości. Mogą być podawane w formie przetartej jako puree, dokładnie posiekane, lub zmielone na maszynie.
- Owoce gotowane w formie kompotu, gotowane i przetarte jako przecier, mus, napój, sok.

Przeciętna wartość energetyczna codziennego jadłospisu w diecie papkowej wynosi ok. 2400 kcal.

Udział energii z poszczególnych posiłków :

Śniadanie 32 %

Obiad 40 %

Kolacja 28 %

## **DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBNIK SONDĘ LUB PRZETOKE**

Pożywienie do podawania przez sondę lub przetokę musi mieć odpowiednią wartość energetyczną i zawierać potrzebne składniki odżywcze.

Dieta ta musi być :

- dobrze tolerowana przez chorego
- łatwo trawiona , nie powodująca wzdęć, biegunek , zaparcé
- o odpowiedniej konsystencji, aby łatwo przechodziła przez zgłębnik

Najczęściej stosowane są trzy rodzaje pożywienia do podawania przez sondę, albo przetokę.

1. podstawą jest mleko z niewielkim dodatkiem preparatów białkowych
2. pożywienie jest mieszane i miksowane
3. stosowane są gotowe preparaty odżywcze / Peptisorb, Stresson /

Proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów są zbliżone do norm zalecanych w żywieniu człowieka zdrowego. Najwłaściwsze stężenie składników diety do żywienia przez zgłębnik jest takie gdy 1 ml pożywienia dostarcza ok. 1 kcal / ok.4,2 kj/ przy czym całodobowa racja



pokarmowa ma objętość 2 litrów czyli dostarcza ok. 2000 kcal. Przeciętna wartość pokarmowa w/w diety wynosi 2000 kcal. Udział energii z białka ogółem wynosi 16 %, z tłuszczu 28 %, z węglowodanów 56 %.

Konsystencja diety jest płynna. Przygotowując dietę do żywienia przez sondę przygotowuje się używając wyparzonego sprzętu.

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest :

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniami w ciągu doby
- zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce / ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych / Biorąc pod uwagę fakt, że chorzy z cukrzycą typu 2 są zazwyczaj otyli, potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii.

U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo przebywać na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach. Ilość białka w dietach z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów waha się w granicach 70 –100 g na dzień. Połowę ogólnej ilości białka powinno stanowić pełnowartościowe Białko pochodzenia zwierzęcego, którego źródłem są : mleko i jego przetwory / szczególnie biały ser twarogowy/ , chude mięsa i jego przetwory, chude ryby. Wskazane jest, aby w każdym

posiłku spożywane były produkty węglowodanowe razem z produktami zawierającymi białko, gdyż powoduje to zmniejszenie glikemii.

Tłuszcze w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinny pokrywać ok. 30 % zapotrzebowania energetycznego. W cukrzycy dąży się do ograniczenia tłuszczów zwierzęcych takich jak : masło, smalec, słonina, boczek. Ogranicza się również produkty bogate w cholesterol takie jak : żółtka jaj, podroby, tłuste gatunki mięs i ryb.

Główne źródło węglowodanów w diecie stanowi skrobia zawarta w produktach zbożowych, ziemniakach, niektórych warzywach, oraz zawarty w owocach cukier : fruktoza. W leczeniu chorych na cukrzycę bardzo ważnym elementem jest kontrola ilości spożywanych węglowodanów jak i wartości energetycznej diety. Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy nie różni się od zapotrzebowania człowieka zdrowego. Należy spożywać różnorodne warzywa i owoce w ilości ok. 55 g dziennie.

## **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW.**

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczyczo najlepiej razowe, typu Graham, chrupie, grube kasze, ryż, płatki owsiane, makarony bez żółtek	Rogaliki, słodkie bułki, białe pieczywo , musli z dodatkiem cukru.
Mleko i jego przetwory	Mleko , jogurt naturalny, kefir, chudy biały ser	Mleko tłuste, śmietana, śmietanka, zabielać do kawy, jogurty owocowe, tłuste sery żółte, topione
Jaja	Białka jajek, całe jaja 2-3 na tydzień	Całe jajka częściej niż 3 * w tygodniu
Mięsa, wędliny, ryby	Mięsa chude : młoda wołowina, cielęcina, kurczaki bez skóry, filet z indyka. Wędliny chude, ryby wszystkie – preferowane ryby morskie	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki. podroby Wędliny tłuste : metka, salami, serdelki, wędliny podrobowe, pasztety
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje	Śmietana, śmietanka, smalec,

	roślinne : rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek, niewielka ilość masła	boczek, margaryny twarde, tłuszcze spod pieczeni, majonez
Ziemniaki, Warzywa	Ziemniaki gotowane, kopytka, wszystkie warzywa świeże i mrożone – gotowane lub w formie surówek	Frytki, ziemniaki pieczone, podsmażane, warzywa z zasmażkami, groch, fasola, soczewica, soja
Owoce	Świeże i mrożone w kontrolowanej ilości	Owoce konserwowe, słodzone, suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną.
Cukier i słodycze	Słodzik, dżem niskosłodzony w ograniczonej ilości	Wszystkie słodycze, kakao
Przyprawy	Wszystkie, sól w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające dużą ilość soli
Desery	Kompoty, kisiele musy , galaretki bez cukru / ewentualnie ze słodzikiem /, sałatki owocowe bez cukru	Wszystkie słodycze
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub rozpuszczalna, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu „light” w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	Tłuste mleko, płynna czekolada i kakao, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką, kawa parzona w szklance

**PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE PŁYNNEJ WZMOCNIONEJ**

**WSZYSTKIM PRODUKTOM DOZWOLONYM NALEŻY NADAĆ KONSYSTENCJĘ PŁYNNĄ**

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Mąka , kasz manna i inne kasze w formie kleików	Pieczywo razowe, żytnie i pszenne, grube kasze i makarony

Mleko i przetwory mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, serki homogenizowane	Sery żółte i topione, pleśniowe, typu Feta i Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, w formie lekkich jajecznic	Gotowane na twardo, smażone w sposób tradycyjny
Mięso, ryby, wędliny	Cielęcina, piersi z kurczaka, filet z indyka, chude gatunki ryb i wędlin	Tłuste gatunki mięs i ryb, podroby, pasztety, mięsa i ryby wędzone, peklowane, konserwowe
Tłuszcze	Masło, miękkie margaryny, słodka śmietanka, oliwa z oliwek, oleje roślinne	Smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana, margaryny Twarde.
Warzywa i owoce	Ziemniaki ugotowane i przetarte, soki z warzyw surowych, przeciery z warzyw	Wszystkie odmiany kapusty i warzyw strączkowych, wszystkie warzywa i owoce nie przetarte

## Zasady żywienia i przechowywania żywności

- Pacjenci przebywający w oddziałach szpitalnych otrzymują średnio 3 - 5 posiłków dziennie spośród kilkunastu diet.
  - W każdym oddziale do dyspozycji pacjentów są kuchenki do przygotowania lub podgrzania potraw.
  - Jadłospisy dzienne, z którymi pacjenci mogą się zapoznać, są wywieszane na tablicach informacyjnych znajdujących się na korytarzu oddziału.
  - Posiłki dostarczane są do poszczególnych oddziałów w godzinach:
    - śniadanie godz. 7:30-8:30
    - obiad godz. 12:00-13:00
    - kolacja godz. 17:00-18:00
- Godziny wydawania posiłków zależne są od potrzeb i możliwości w poszczególnych oddziałach i mogą być przesunięte ze względów medycznych.
- Pacjentowi przebywającemu w trakcie wydawania posiłków na badaniach lub konsultacjach, a któremu został przydzielony posiłek, będzie wydany niezwłocznie po powrocie pacjenta na salę chorych (posiłek zostanie podgrzany).
  - Pacjent ma prawo do spożywania innych produktów niż posiłki szpitalne, jednak powinien to skonsultować z lekarzem lub pielęgniarką.

- W oddziałach szpitalnych znajdują się lodówki na żywność pacjentów. Celem wyeliminowania ryzyka zakażeń, żywność należy przechowywać zgodnie z instrukcją znajdującą się na lodówkach.
- Produkty spożywcze przed umieszczeniem w lodówce należy szczelnie opakować oraz opisać imieniem i nazwiskiem pacjenta, nr sali i zapisać datę umieszczenia produktu w lodówce.
- Czas przechowywania produktów spożywczych:
  - dla produktów otwartych - 72 godziny (3 dni) od chwili umieszczenia w lodówce
  - dla produktów zamkniętych – według daty przydatności do spożycia umieszczonej na opakowaniu.
- Po upływie terminu przydatności do spożycia, produkty są USUWANE z lodówki.

**UWAGA!!! Żywność nieopisana, nieprawidłowo przechowywana lub przechowywana dłużej niż wskazany czas, w celu ograniczenia ryzyka zatrucia pokarmowego, zostaje usunięta z lodówki.**

- Pacjenci opuszczający szpital powinni zabrać produkty, które umieścili w lodówkach.

## **Literatura :**

### **Dietetyka Kompendium**

- **Druk: Warszawa, 2022**
- **Wydanie/Copyright: wyd. 1, 2020**
- **Autor: Lucyna Ostrowska**
- **Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie**

### **ŻYWIENIE KLINICZNE. PRAKTYCZNE ZAGADNIENIA. TOM I - II**

#### **Sylwia Małgorzewicz**

- **Wydawca: Czelej**
- **Rok wydania: 2020**
- **Wydanie: I**
- **Ilość stron: 216+256**
- **ISBN: 978-83-7563-297-2**

## **Żywnienie człowieka Tom 1 - Tom 2**

### **Podstawy nauki o żywieniu**

- **Druk: 2022**
- **Wydanie/Copyright: wyd. IV, 2022**
- **Seria / cykl: Żywnienie człowieka**
- **Autor: Jan Gawęcki**
- **Wydawca: Wydawnictwo Naukowe PWN**

Autor programu : mgr pielęgniarstwa, spec. piel.  
neonatologicznego Katarzyna Zaleska.