



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta
lekkostrawna
bogatobiałkowa



Opracowanie:

Justyna Zdzieborska - mgr dietetyki
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Zastosowanie diety



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Najczęściej dieta lekkostrawna bogatobiałkowa stosowana jest:

- w chorobach nowotworowych
- po rozległych oparzeniach
- po resekcji żołądka
- w chorobach przebiegających z gorączką
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach.



Zalecenia żywnieniowe



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa
jest modyfikacją diety lekkostrawnej.
Modyfikacja ta polega na
zwiększeniu ilości białka.

Zawarte w białkach aminokwasy
biorą udział w procesie budowy
i regeneracji tkanki mięśniowej.

Do produktów będących
źródłem pełnowartościowego
białka należą: mleko i produkty
mleczne, chude mięso i wędliny,
oraz ryby i jaja.

Produkt białkowy powinien
znajdować się w każdym posiłku.



W diecie należy ograniczyć spożycie
soli, słonych przekąsek, żywności
przetworzonej.



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Jak wzbogacić jadłospis w białko?

- ➔ do zabielenia zup, sosów używaj śmietanki, mleka, jogurtu lub mleka w proszku,
- ➔ do zagęszczania zup dodawaj żółtko jaja,
- ➔ do deserów i koktajli dodawaj przetwory mleczne (np. kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku),
- ➔ wprowadź do jadłospisu galaretki z dodatkiem chudego mięsa, ryb lub galaretki owocowe.

Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów, nie zmieniają ich smaku).

Preparaty dostępne w aptekach.





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zalecane

pieczywo jasne czerstwe,
sucharki, wafle ryżowe, mąka
pszenna, skrobia
ziemniaczana, drobne kasze:
manna, kukurydziana,
jęczmienna, kuskus,
komosa ryżowa, ryż
biały/basmati/jasminowy,
drobne makarony pszenne,
drobne płatki jęczmienne,
owsiane błyskawiczne, płatki
ryżowe, płatki kukurydziane



Produkty niezalecane

pieczywo żytnie, pieczywo
razowe, pumpernikiel,
pieczywo bardzo świeże,
pieczywo z dodatkiem ziaren,
pestek, pieczywo cukiernicze,
mąka żytnia, razowa, otręby
pszenne,
grube kasze: pęczak, gryczana,
makarony razowe, ryż
brązowy, dziki, płatki słodzone,
płatki żytnie, owsiane górskie

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

mięso chude: chuda
wołowina, cielęcina, kurczak,
indyk, (drób bez skóry), królik;
ryby chude: sola,
leszcz, pstrąg, dorsz,
sandacz, mintaj, szczupak
chude wędliny: polędwica,
szynka wieprzowa, wołowa,
schab, wędliny drobiowe



mięsa tłuste: baranina, tłusta
wieprzowina, gęsi, kaczki,
dziczyzna
ryby tłuste: węgorz, halibut,
śledź, makrela, łosoś, sardynki
wędliny tłuste: pasztetowa,
mortadela, mięsa i wędliny
wędzone, peklowane,
konserwy mięsne i rybne,
drobno mielone kiełbasy,
podroby



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE

Produkty zalecane

mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki, koktajle mleczno-owocowe, jogurtowo-owocowe

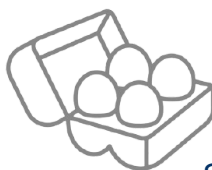


Produkty niezalecane

sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne, kwaśna śmietana

JAJA

gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów, żółtko do zaprawiania zup



gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)

TŁUSZCZE

masło, śmietanka słodka (w niewielkich ilościach), oliwa z oliwek, oleje (słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany), margaryny wysoko gatunkowe miękkie



smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde

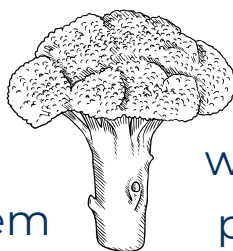


Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

WARZYWA

Produkty zalecane

marchew, pietruszka, seler,
buraki, dynia, szpinak,
cukinia, kalafior, młoda
fasolka szparagowa,
warzywa z wody
oprószane mąką z dodatkiem
świeżego masła
na surowo: zielona sałata,
cykoria, zielona pietruszka,
koperek, pomidory bez skórki
i pestek (w niewielkich
ilościach), utarta marchewka

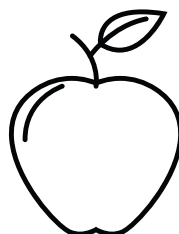


Produkty niezalecane

warzywa zasmażane,
konserwowane octem,
z majonezem,
wszystkie odmiany kapusty,
papryka, ogórek, szczypior,
cebula, czosnek, rzodkiewka,
por, kalarepa, groszek
konserwowy, kukurydza
konserwowa, grzyby

OWOCE, ORZECHY

dojrzałe bez skórki i pestek:
jabłka gotowane i pieczone,
morele, brzoskwinie, banany
itp. podawane w formie
przecierów, drobne owoce
tj: truskawki, maliny,
porzeczki podawane w
formie przecieru, kisielu lub
soku (bez pestek)



owoce niedojrzałe, owoce
suszone, owoce
marynowane, orzechy,
nasiona, pestki

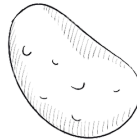


Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

ZIEMNIAKI

Produkty zalecane

gotowane, tłuczone,
w postaci puree
(z dodatkiem mleka/
śmietanki)

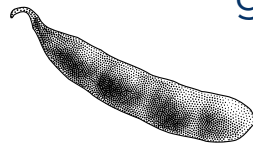


Produkty niezalecane

ziemniaki smażone, frytki,
placki ziemniaczane, chipsy

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

żadne



groch, fasola, bób, soczewica,
soja, ciecierzycy

CUKIER I SŁODYCZE

Dozwolone w niewielkich
ilościach jeśli nie występuje
cukrzyca
miód, dżemy bez pestek,
przeciery owocowe,
kompoty, kisiele (kompot +
mąka ziemniaczana), musy,
galaretki z dozwolonych
owoców (kompot +
żelatyna), biszkopty,
budynie, ciasta drożdżowe
czerstwe



chałwa, słodycze
zawierające
tłuszcze, orzechy, faworki,
torty, pączki, ciastka z
kremem, czekolady, batony,
lody



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRZYPRAWY

Produkty zalecane

łagodne: sok z cytryny,
koperek, cynamon, wanilia,
majeranek, zielona
pietruszka, lubczyk



Produkty niezalecane

ostre przyprawy: ocet,
pieprz, musztarda, ostra
papryka, majonez, chrzan,
curry, itp.

PŁYNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe
napary herbaty czarnej,
zielonej, owocowej, kawa
zbożowa na wodzie i mleku
(jeśli jest dobrze tolerowane),
lekkie kakao na mleku (jeśli
jest dobrze tolerowane), soki
warzywne i owocowe
rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe,
czekolada płynna, mocne
kakao, mocne napary
herbaty i kawy, napoje
słodzone np. Cola, wody
smakowe, napoje gazowane

POTRAWY MIĘSNE
I RYBNE

gotowane, duszone,
pieczone w folii lub
pergaminie, potrawki,
pulpety, galarety z chudym
mięsem, rybami



smażone i duszone,
pieczone w tradycyjny
sposób z dodatkiem
tłuszczu



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

ZUPY

zupy mleczne, kleiki, chudy rosół, krupniki z dodatkiem drobnych kasz, zupy owocowe (bez pestek), jarzynowe, ziemniaczane, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i warzywnych, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku/słodkiej śmietance



kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, zupy z kapustą, nasionami roślin strączkowych, zupy gotowane na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zupy z dodatkiem kostek rosołowych

POTRAWY Z MĄKI I KASZ

kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu



kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu, kluski francuskie, kotlety z kaszy smażone

SOSY

o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką słodką, masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka (jeśli jest dobrze tolerowane), sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy



ostre, na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych