



Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa

Zastosowanie diety

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko; pacjentów po operacjach, chorobach przebiegających z wyniszczeniem, pacjentów onkologicznych, w przypadkach w których zdolność do trawienia lub przyswajania pokarmów jest ograniczona oraz w innych przypadkach za wskazaniem lekarza.

Ogólne zalecenia

- Należy spożywać częste, regularne posiłki, 5 razy dziennie, w małych objętościach
- 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak chude mięsa i wędliny, jaja, mleko, sery
- Potrawy najlepiej gotować w wodzie, na parze, piec pod przykryciem
- Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem
- Należy wykluczyć całkowicie alkoholu oraz zrezygnować z palenia papierosów
- Ograniczyć potrawy smażone, wędzone, grillowane
- Warzywa i owoce najlepiej spożywać gotowane, bez skórki, w formie przecierów i soków
- Płynny należy spożywać w temperaturze pokojowej
- Unikać produktów o małej zawartości wody, suchych
- Posiłki spożywać regularnie, o tej samej porze, jedząc powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs
- Należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i wypijać minimum 1,5-2l niegazowanej wody dziennie
- W celu zwiększenia podaży białka, do potraw można dodawać jogurty wysokobiałkowe, nutridrinki
- Dania takie jak zupy, sosy, desery czy napoje można zagęszczać mlekiem w proszku
- Posiłki warto uzupełniać nutridrinkami bądź dodatkiem odżywek białkowych do potraw.
- Potrawy należy wzbogacać energetycznie poprzez dodatek składników bogatych w tłuszcze, takich jak oleje czy masło.

Produkty niewskazane:

- Należy całkowicie zrezygnować z używek, takich jak alkohol i papierosy
- Słodczyce ciężkostrawne – tłuste, mocno przetworzone, takie jak czekolady czy kremowe ciasta są ciężkostrawne, dlatego mogą być źle tolerowane. Lżejsze słodczyce, takie jak herbatniki, biszkopty, jabłecznik, sernik, ciasto drożdżowe itp. są dozwolone.
- Unikaj sztucznych mieszanek przyprawowych typu maggi, vegeta, kucharek, kostek rosółowych. Zawarty w nich glutaminian sodowy działa drażniąco na układ pokarmowy.

Uważaj na:

- warzywa i owoce wzdymające:
 - warzywa kapustne – kapusta, kalarepa, brokuł, kalafior
 - strączki – fasola, groch, ciecierzycza, soja
 - owoce – czereśnie, wiśnie, śliwki

produkty pełnoziarniste – chleby razowe, makarony razowe, grube kasze, ryż brązowy

Produkty te staraj się wprowadzać stopniowo do diety, w ramach indywidualnej tolerancji.