

## DIETA W CHOROBAH PRZĘŁYKU

Konieczna jest tu dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.

### **Zasada diety:**

W pierwszym okresie choroby lub po zabiegu w obrębie przełyku chory otrzymuje dietę płynną - miksowaną. Posiłki powinny być podawane w formie płynno-papkowatej 5-6 x dziennie, w małych objętościach. Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku chemicznie, mechanicznie i termicznie. Potrawy przyrządzane są metodą gotowania. W diecie papkowatej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci soków, oraz w gotowanej - rozdrobnionej. Mięsa gotowane - mielone, podawane w sosach, np.: koperkowym.

Po okresie 3-4 dni od zabiegu chory przechodzi stopniowo na dietę lekkostrawną. Konieczne jest stosowanie także diety bogatobiałkowej. Należy zwiększyć ilość takich produktów jak: mleko, kefiry, jogurty, sery twarogowe, jaja, chude gatunki mięs (cielęcina, kurczaki, indyki, króliki) i wędlin (wędliny drobiowe, polędwica, szynka). Dobrym źródłem białka są również chude gatunki ryb, np.: dorsz, sandacz, szczupak. Produkty bogatobiałkowe powinny się znaleźć w każdym posiłku.

**Trzeba wyeliminować z jadłospisu fasolę suchą i szparagową, groch i groszek zielony, soczewicę, kapustę, kalafiora, brukselkę, cebulę, czosnek. Niewskazane są również grzyby, sery ostre, topione, dojrzewające. Zupy nie powinny być przygotowywane na tłustych wywarach ani zaprawiane zasmażkami lub śmietaną.**

**Niewskazane jest picie takich napojów jak kawa, kakao, czekolada, alkohol.**

Potrawy należy gotować w wodzie lub na parze oraz piec w folii. Nie wolno jeść potraw smażonych bądź pieczonych w tradycyjny sposób.

Można stosować łagodne przyprawy takie jak: wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny, kminek. Nie wolno używać ostrych przypraw, np.: pieprzu, papryki, chili.

### **Sposoby przygotowania potraw:**

Potrawy należy gotować w wodzie lub na parze oraz piec w folii. Nie wolno jeść potraw smażonych bądź pieczonych w tradycyjny sposób. Można stosować łagodne przyprawy takie jak: wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny, kminek. Nie wolno używać ostrych przypraw, np.: pieprzu, papryki, chili.

## DIETA W CHOROBAH PRZELYKU

### Żywnienie w chorobach przelyku:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, kluski kładzione, francuskie, łazanki
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne: śmietana, śmietanka
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką	szpinak, buraki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
Owoce	banany, jabłka pieczone, gotowane		gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Napoje	kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny - jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe, cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach

## DIETA W CHOROBAH PRZELĘYKU

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtuszczone	rosół z chudych gatunków mięs	tłuste, zawiesiste ma wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko - jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone