

DIETA W CHOROBY TRZUSTKI

Zasady, których należy przestrzegać:

- Nie wolno pić alkoholu – nawet jego niewielkie ilości mogą powodować zaostrzenie choroby,
- 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

Produkty i potrawy zalecane oraz niezalecane:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty mączne i pieczywo	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 smaźone
Mleko i produkty mleczne	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
Jaja	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
Mięso, drób	chude gatunki - cielęcina, wołowina, konina, schab, chuda wieprzowina, kurczak, kura, indyk, gołąb, królik, zając, sarna	tłuste gatunki wołowiny, wieprzowiny, kaczka, gęś, tatar, podroby
Tłuszcze	masło, oleje roślinne - sojowy, słonecznikowy, oliwa	zwierzęce - słonina, smalec, boczek, lój, skwarki, margaryny twarde
Wędliny	chude gatunki - szynka, polędwica, wędliny drobiowe, kielbasa szynkowa	tłuste gatunki wędlin, mocno wędzone - mielonki, konserwy, baleron tłusty, salceson, kaszanka, pasztety, suszone wędliny, metka, podroby
Ryby	chude, gotowane - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś, okoń, ryby w galarecie	tłuste gatunki - karp, śledź, węgorz, makreła, łosoś, halibut, tuńczyk, sardynki, konserwy rybne, ryby wędzone
Desery	kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek	kisiele, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy bez pestek

DIETA W CHOROBAH TRZUSTKI

Warzywa	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
Owoce	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
Napoje	wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki	alkohol, kakao, czekolada, napoje i wody mineralne gazowane, mocna kawa i herbata