

# **Diety – Szpital Powiatowy Radomsko**

---

CHARAKTERYSTYKA DIET .....	4
ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW ZAGROŻONYCH ODLEŻYNIAMI I Z ODLEŻYNIAMI .....	6
DIETA W CHOROBYCH ONKOLOGICZNYCH .....	9
DIETA W CHOROBY TRZEWNEJ – CELIAKIA / DIETA BEZGLUTENOWA .....	17
ZALECENIA DIETETYCZNE DLA KOBIEC W CIĄŻY ORAZ W OKRESIE POPORODOWYM.....	22
ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII .....	28
ŻYWIENIE W KAMICY NERKOWEJ .....	30
ŻYWIENIE W CHOROBY LEŚNOWSKIEGO- CROHNA (w okresie remisji choroby).....	32
DIETA BOGATORESZTKOWA.....	34
DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO .....	37
DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU.....	39
DIETA ŁATWO STRAWNA .....	42
DIETA PRZY KAMICY ŻÓLCIOWEJ .....	45
DIETA PRZY OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI.....	48
DIETA PRZY OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI PO WYPISIE ZE SZPITALA .....	50
DIETA UBOGOENERGETYCZNA ( DLA OSÓB CHCĄCYCH ZREDUKOWAĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ ).....	53
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA) .....	54
ZALECENIA DIETETYCZNE DLA KOBIEC KARMIĄCYCH PIERSIĄ.....	58
ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA .....	61
ZASADY DIETY WYSOKOENERGETYCZNEJ.....	63
ŻYWIENIE CHORYCH ZE STOMIĄ.....	64
DIETA W CHOROBYCH PRZEŁYKU .....	66
ŻYWIENIE W DNIE MOCZANOWEJ .....	67
DIETA NISKOBIAŁKOWA.....	69
DIETA UBOGOPOTASOWA.....	72
ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM .....	74
ŻYWIENIE W NIEDOKRWISTOŚCI SPOWODOWANEJ NIEDOBOREM ŻELAZA .....	75
ŻYWIENIE W OSTEOPOROZIE.....	77
ŻYWIENIE W REUMATOIDALNYM ZAPALENIU STAWÓW .....	79
ŻYWIENIE W ZESPOLE JELITA DRAŻLIWEGO .....	81
ŻYWIENIE W BORELIOZIE.....	82
ŻYWIENIE W PROFILAKTYCE CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA.....	84
DIETA W ANOREKSJI.....	88
DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ ŻOŁĄDKA .....	91
DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG) .....	93
DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD) .....	95
DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO.....	97
DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA .....	100
INTERAKCJE MIĘDZY ŻYWNOŚCIĄ, A LEKAMI .....	104
DIETA W ANEMII.....	108

DIETA W GRUŻLICY .....	110
DIETA W NIEDOCZYNNOSCI TARCZYCY .....	113
DIETA W HASHIMOTO .....	115
DIETA W NADCZYNNOSCI TARCZYCY.....	116
ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI ŻYWIENIE OD 1 MIESIĄCA ŻYCIA .....	118
ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU 1-3 ROKU ŻYCIA .....	122
DIETA W BIEGUNCE PRZEWLEKŁEJ U DZIECKA .....	125
DIETA W BIEGUNCE OSTREJ U DZIECI .....	126
DIETA BEZMLECZNA U NIEMOWLĘCIA KARMIONEGO PIERSIĄ .....	127
DIETA BEZMLECZNA U NIEMOWLĘCIA KARMIONEGO MLEKIEM MODYFIKOWANYM.....	127
ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY .....	130

## CHARAKTERYSTYKA DIET

Nazwa diety	Charakterystyczna cecha diety	Przykładowa jednostka chorobowa
Dieta Podstawowa	Określa racjonalny sposób żywienia ludzi niewymagających diety; służy za podstawę do planowania diet	Osoby zdrowe
Dieta bogatoresztkowa	Powinna zawierać powyżej 35-40g błonnika pokarmowego	Zaparcia
Dieta Łatwo strawna	Charakteryzuje się doborem produktów, potraw i technik sporządzania posiłków łatwostrawnych, stanowi podstawę do planowania diet pozostałych	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit</li> <li>- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego</li> <li>-w nowotworach przewodu pokarmowego</li> <li>- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych</li> <li>- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką</li> <li>- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym</li> <li>- w zaburzeniach krążenia płucnego ( zawał)</li> <li>- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych</li> <li>- u chorych leżących u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego</li> <li>- u chorych w wieku podeszłym</li> </ul>
Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Tłuszcz w diecie zredukowany jest do połowy normy fizjologicznej, wykazuje cechy diety łatwostrawnej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych</li> <li>- w chorobach miększu wątroby – przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby</li> <li>- przewlekłe zapalenie trzustki</li> <li>- wrzodziejące zapalenie jelita grubego – w okresie zaostrenia choroby</li> </ul>

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Wykazuje cechy diety łatwostrawnej; ogranicza produkty i potrawy wzmagające wydzielanie żołądkowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy</li> <li>- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka</li> <li>- w refluksie żołądkowo-przełykowym</li> <li>- w dyspepsjach czynnościowych żołądka</li> </ul>
Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji: <ul style="list-style-type: none"> <li>- papkowata</li> <li>- płynna</li> <li>- płynna wzmocniona</li> <li>- do żywienia przez przetokę lub zgłębnik</li> </ul>	Określa konsystencję płynną lub papkowatą	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w chorobach jamy ustnej i przełyku</li> <li>- w przypadku utrudnionego gryzienia i przełykania</li> <li>- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką</li> <li>- po niektórych zabiegach chirurgicznych wg wskazań lekarza</li> </ul>
Dieta ubogoenergetyczna	Za zredukowaną liczbę kalorii, najczęściej o 1000	- reedukacja masy ciała
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Charakteryzuje się zwiększeniem tłuszczów roślinnych i rybich kosztem tłuszczów zwierzęcych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- w hiperlipemii</li> <li>- w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca</li> </ul>
Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Za bogatobiałkowa uważa się dietę która dostarcza powyżej 100g białka na dobę	<ul style="list-style-type: none"> <li>- u chorych wyniszczonych</li> <li>- w chorobach nowotworowych</li> <li>- w rozległych oparzeniach, zranieniach</li> <li>- w chorobach przebiegających z gorączką</li> <li>- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach</li> </ul>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	W diecie ogranicza się, a nawet wyklucza produkty zawierające węglowodany szybko wchłaniające się, jak: cukier, miód, dżemy wysokosłodzone, słodycze	- w przypadku cukrzycy i stanów przedcukrzycowych
Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	Zawartość białka w diecie sięga do 40g i poniżej, lecz nie mniej niż 20g, mniejsze wartości prowadzą do rozpadu białek ustrojowych	- w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA – zalecany model żywienia Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej przedstawia Nam za pomocą schematu w najprostszy i najkrótszy sposób grupy produktów, które są niezbędne w codziennej diecie. Piramidę czytamy od dołu. Im wyżej dany produkt się znajduje tym mniejsza ilość i częstość jego spożycia. W przypadku chorób współistniejących konieczna może być modyfikacja zaleceń w oparciu o dana jednostkę chorobową.

### ***Zasady zdrowego żywienia w oparciu o Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej***

1. Spożywaj posiłki regularnie( 4-5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największych ilościach, co najmniej połowę tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach  $\frac{3}{4}$  - warzywa i  $\frac{1}{4}$  - owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka – możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa ( zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5kg/tydz.) Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5l wody dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu

Piramidy zdrowego żywienia są dla wszystkich wytycznymi ogólnymi, które trzeba zawsze zindywidualizować!

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW ZAGROŻONYCH ODLEŻYNYMI I Z ODLEŻYNYMI

Dieta pacjenta z odleżynami polega na uzupełnieniu niedoborów pokarmowych ze szczególnym uwzględnieniem:

- białka (jeżeli nie występują przeciwwskazania związane z inną chorobą np.: ciężką niewydolnością nerek) - zawarte w białkach aminokwasy biorą czynny udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej. Najlepszym źródłem białka są mleko i jego przetwory, jaja, mięso, drób, ryby.

Dlatego pacjent zagrożony powstaniem odleżyn lub pacjent z odleżynami powinien stosować dietę wysokobiałkową.

- jadać regularnie, 4-5 razy dziennie
- spożywać potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone bez tłuszczu, podprawiane zawiesiną z mąki, mleka lub śmietany
- spożywać pokarmy bogate w witaminy (C, A, B2), pierwiastki śladowe, po konsultacji z lekarzem rodzinnym przyjmować preparaty witaminowe
- stosować odżywki przemysłowe, które są kompletne pod względem odżywczym, o różnych smakach, składzie i konsystencji, dostępne w aptekach
- unikać pokarmów zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek (alkohol, papierosy, mocna kawa, herbata), ostrych marynat
- ograniczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcych, soli, słodczy
- dbać o utrzymanie należytej masy ciała

Rodzaj potrawy	Potrawy zalecane	Potrawy niewskazane
<b>Napoje</b>	Mleko 2%tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo- warzywne z mlekiem, koktajle mleczno-owocowe	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.
<b>Dodatki</b>	Masło, chudy i pół tłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny,	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i

	szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.	smażone z tłuszczem.
<b>Zupy i sosy</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną .	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych. Grzybowy, cebulowy, zasmażane.
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
<b>Potrawy mięsne</b>	Mięsa gotowane, pieczone w folii, budynie mięsne, Budynie z mięs, warzyw, kasz, makaronów Drób gotowany, pieczony i duszony bez tłuszczu	Potrawy smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>Jaja, ryby</b>	Jaja na miękko, jajecznica na parze, lane ciasto, Chude ryby w postaci gotowanej, duszonej	Potrawy smażone
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa zwody z dodatkiem tłuszczu.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych ,warzywa zasmażane, marynowane, solone
<b>Kasze</b>	Kasze rozklejane drobne, na sypko, z dodatkiem owoców, warzyw, chudego mięsa wołowego, cielęciny	Smażone
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciera owocowe.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.



### **Przykład diety wysokobiałkowej**

I ŚNIADANIE: kawa z mlekiem, pieczywo (bułka, chleb, graham), masło, chuda, szynka, parówka, zielona sałata

II ŚNIADANIE: napój owocowo-warzywny, twarożek, serek homogenizowany

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem, pierś z kurczaka, szpinak, ćwikła z jabłkami, ziemniaki purre, mus owocowy

PODWIECZOREK: galaretką owocowa z bitą śmietaną

KOLACJA: bawarka, pieczywo, ser biały, jabłko pieczone

## **DIETA W CHOROBACH ONKOLOGICZNYCH**

### **Zapotrzebowanie na energię**

Zapotrzebowanie energetyczne wynosi 30-35 kcal/kg należnej masy ciała, a u osób wyniszczonych 40-45 kcal/kg. Obliczając zapotrzebowanie energetyczne należy wziąć pod uwagę takie czynniki jak: wiek, masa ciała, aktywność fizyczna.

### **Zapotrzebowanie na białko**

Powinno stanowić 15-20 % energii ogółem. Stosunek białka roślinnego i zwierzęcego powinien wynosić 1:1. Prawidłowe zbilansowanie diety pod względem białka ma bardzo istotne znaczenie ze względu na wzmożoną działalność układu odpornościowego, a także w celu odbudowy komórek uszkodzonych podczas leczenia. Białko roślinne znajdziemy m.in. w kaszach i innych produktach zbożowych, nasionach strączkowych, natomiast białko zwierzęce w mięsie, rybach, jajach oraz produktach mlecznych.

W diecie nie powinno się przekraczać 2 g białka na kg masy ciała, gdyż może to skutkować obciążeniem organizmu produktami przemian azotowych.

### **Zapotrzebowanie na tłuszcz**

Zapewnia od 25-30% zapotrzebowania energetycznego. Należy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, a w szczególności tłuszczy trans takich jak oleje utwardzane, oleje częściowo utwardzane, olej palmowy. Należy również ograniczyć podroby, tłuste sery, mięso wieprzowe. Wśród polecanych tłuszczy znajdziemy ten pochodzący z oleju lnianego, oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, chudego mięsa drobiowego, cielęcego i mięsa z królika. Należy pamiętać, że olej lniany nie nadaje się do smażenia ze względu na niską temperaturę dymienia. W diecie szczególną uwagę należy zwrócić na wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega 3, które działają przeciwzapalnie, równoważą wydatek energetyczny, a co za tym idzie spowalniają proces nowotworowy. Ponadto, hamują powstawanie przerzutów oraz rozwój wyniszczenia. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są tłuste ryby morskie takie jak śledź, makrela, dorsz, łosoś pacyficzny dziki (unikamy hodowlanego). Dobroczynny wpływ na organizm mają również orzechy oraz migdały.

### **Zapotrzebowanie na węglowodany**

Stanowią około 55% energii. Węglowodany są niezbędne, żeby białko było zużyte do celów budulcowych, a nie energetycznych. Źródłem węglowodanów powinny być produkty pełnoziarniste, kasze, makarony, owoce oraz warzywa. Jednocześnie zaleca się ograniczenie

cukrów prostych pochodzących ze słodczy, ciast, dżemów itp. Węglowodany proste są zużywane przez nowotwór do celów wzrostowych.

### **Substancje mające działanie rakotwórcze:**

- Aflatoksyny- znajdujące się w nadpsutej, spleśniałej żywności a także źle przechowywanych orzeszkach, ziarnach zbóż, nasionach roślin strączkowych
- Nadmiar alkoholu
- Sól (zalecana ilość NaCl to nie więcej niż 5 g/dzień)
- Substancje powstałe podczas wędzenia, grillowania lub smażenia w głębokim tłuszczu
- Azotany i azotyny stosowane do konserwowania żywności

### **Ogólne zalecenia dla chorych z chorobami nowotworowymi:**

- Spożywaj 5 posiłków dziennie o niewielkiej objętości
- Jadłospis powinien składać się z produktów lubianych przez chorego
- Odstępy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 4 godziny
- Temperatura potraw powinna być umiarkowana
- Unikaj produktów smażonych oraz przetworzonych z dużą zawartością soli, cukru
- Unikaj produktów, które powodują u Ciebie uczucie niestrawności np. produkty strączkowe, kapustne
- Spożywaj około 400-500 g warzyw i owoców dziennie, w zależności od tolerancji organizmu. Mogą być spożywane w postaci surowej, gotowanej w wodzie lub na parze, w postaci soków, miksowane, starte na tarce
- Zalecana ilość płynów to ok. 2 litry na dzień (w przypadku chorych nerek ilość tą należy ustalić z lekarzem). Wyeliminuj napoje słodzone, gazowane, napoje typu cola, pepsi, unikaj alkoholu
- Zalecane metody obróbki kulinarnej to: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez wstępnego obsmażania oraz pieczenie bez tłuszczu.

### **Zalecenia dietetyczne po przebytej operacji w obrębie jamy brzusznej:**

- Należy zwiększyć ilość posiłków do 6-8 w ciągu dnia i zmniejszyć ich objętość
- Potrawy powinny być gotowane, w zależności od potrzeb rozdrobnione, rozcieńczone płynami.
- Potrawy należy jeść powoli, dokładnie przeżuwać.
- Produkty zalecane to pszenne bułki, pszenne pieczywo, drobne kasze i makarony, biały ryż, kleik ryżowy, płatki ryżowe, gotowane warzywa np. ziemniaki, marchew, buraki, seler, pietruszka, cukinia, pieczone lub gotowane jabłka, dojrzałe banany, przeciera z brzoskwiń, gotowane i rozdrobnione chude mięso, chude ryby, serki homogenizowane, biały chudy ser, kefiry, jogurty naturalne, budynie, kisiele, łagodne przyprawy takie jak pietruszka, koperek, majeranek, cynamon.
- Do produktów niezalecanych zaliczamy tłuste mięsa, sery żółte, pleśniowe, produkty smażone, pieczywo razowe, warzywa kapustne, warzywa strączkowe, śmietany,

smalec, majonez, musztarda, ocet, ostre przyprawy, ciasta z kremem, czekolady, kawę, kakao, alkohol, napoje gazowane.

### **Zalecenia żywieniowe w czasie chemio i radioterapii:**

- Jedz posiłki urozmaicone, do każdego posiłku dodawaj produkty zawierające białko
- Stosuj dietę łatwo strawną
- Zalecana ilość warzyw i owoców to 500 g w zależności od samopoczucia; w postaci gotowanej lub surowej
- 2 godziny przed zabiegiem i tuż po nim nie spożywaj żadnych pokarmów
- Na czas naświetlania i chemioterapii zrezygnuj ze swoich ulubionych potraw, aby nie nabyć stałej niechęci do nich
- Jeżeli źle tolerujesz mleko i/lub produkty mleczne zrezygnuj z nich. Możesz spróbować produkty mleczne zamienić na produkty bezlaktozowe.
- W niektórych nowotworach układu krwiotwórczego należy zastosować dietę bezglutenową. Produkty nie zawierające glutenu to ryż, ziemniaki, amarantus, kukurydza, gryka, jagły, komosa ryżowa. Dieta bezglutenowa pozwala uniknąć niektórych objawów niepożądanych.

### **Jak przeciwdziałać utracie masy ciała:**

- Jedz często niewielkie porcje
- Nie pij w trakcie posiłków
- Jedz w przyjemnej atmosferze
- Między posiłkami podjadaj drobne, zdrowe przekąski np. owoce, orzechy
- W celu zwiększenia kaloryczności potraw, dodawaj do nich mleko w proszku, oliwę z oliwek, masło, jaja
- Przed posiłkiem wyjdź na krótki spacer na świeżym powietrzu
- Jeśli zajdzie taka konieczność, między posiłkami stosuj gotowe preparaty odżywcze przeznaczone dla osób z chorobami nowotworowymi
- Desery wzbogacaj suszonymi owocami, orzechami, twarożkami

### **Postępowanie w przypadku utraty apetytu:**

- Jedz więcej posiłków o małej objętości, odstępy pomiędzy posiłkami nie powinny być większe niż 2-3 godziny
- Pilnuj, aby posiłki dostarczały wszystkich wartości odżywczych; stosuj jaja, chude mięso, ryby, kasze, warzywa, owoce (dieta powinna być urozmaicona)
- Jedz produkty i potrawy, które lubisz
- Dbaj o wygląd posiłku
- Potrawy podawaj na mniejszym talerzyku
- W domu miej przygotowane przekąski gotowe do spożycia
- Wzbogacaj posiłki specjalnymi odżywkami zwiększającymi wartość odżywczą potraw
- W miarę możliwości przebywaj dużo na świeżym powietrzu

### **Postępowanie w przypadku zmiany smaku i zapachu:**

- Spożywaj potrawy, które wyglądają atrakcyjnie, mają pożądaną zapach.
- Płyn wypijaj z dodatkiem soku z ananasa, cytryny, niewielkiej ilości miodu oraz imbiru.
- Gorzki smak neutralizuj niewielkim dodatkiem miodu, imbiru.
- Metaliczny smak mięsa poprawiaj dodatkiem ziół, soku z cytryny, sosów z warzyw
- Potrawy spożywaj o umiarkowanej temperaturze
- Pomiędzy posiłkami żuj gumę miętową
- Potrawy należy gotować przy uchylonym oknie lub z włączonym wentylatorem w celu eliminacji rozprzestrzeniania się zapachów po pomieszczeniu
- Wyłącz z diety produkty, potrawy na które nie masz ochoty.

### **Zalecenia żywieniowe w suchości jamy ustnej:**

- Spożywaj potrawy o większej zawartości wody takie jak zupy, kisiele, rzadkie budynie, jogurty, koktajle
- Ziemniaki, kasze, makarony, ryż polewaj chudymi sosami
- Co 10-15 minut popijaj małe łyki wody z sokiem z cytryny
- Spożywaj produkty fermentacji mlekowej takie jak jogurty i kefiry (ze względu na ich nawilżające działanie)
- Ssij cukierki z dodatkiem mięty, szałwii, rumianku
- Płucz jamę ustną chłodnymi naparami z siemienia lnianego, szałwii, rumianku
- Żuj gumę
- W przypadku podrażnienia błony śluzowej jamy ustnej unikaj takich produktów jak cola, mocna herbata, soki i owoce cytrusowe, kiszona kapusta, kiszone ogórki, ostre przyprawy, produkty nadmiernie gorące lub zimne

### **Przeciwdziałanie nudnościami i wymiotom:**

- Spożywaj 5-6 posiłków o niewielkiej objętości
- Unikaj potraw smażonych, pieczonych, z dużą zawartością błonnika, ostro przyprawionych
- Przyjmuj 2-2.5 litra płynów, poleca się wodę z cytryną, imbirem, niegazowane wody mineralne, kompoty, herbaty owocowe, napary z rumianku i mięty
- Nie pij w trakcie jedzenia, płyny przyjmuj godzinę po posiłku lub pół godziny przed posiłkiem
- Unikaj przebywania w pomieszczeniach o bardzo intensywnych zapachach
- Potrawy jedz przestudzone ze względu na mniej intensywny zapach
- Żuj miętowe cukierki lub gumę
- Jedz powoli w pozycji siedzącej
- Odpoczywaj po jedzeniu

### Postępowanie żywieniowe w przypadku biegunek:

- Przez 1-2 dni spożywaj dietę płynną i kleikową
- Ilość przyjmowanych płynów powinna wynosić 2.5-3 litrów. Wśród polecanych płynów można wymienić słabą herbatę, wodę z odrobiną soli i cukru, niegazowaną wodę mineralną
- W miarę poprawy stanu zdrowia rozszerzaj dietę o lekkostrawne pokarmy stałe, spożywane co 2-3 godziny. Wśród polecanych potraw można wymienić gotowane ziemniaki, ryż, marchew gotowana, banany dojrzałe, gotowane lub pieczone jabłka, musy z brzoskwiń, chude gotowane mięso, jaja na miękko, potrawy łagodnie przyprawione
- Zrezygnuj z potraw nasilających perystaltykę jelit takich jak potrawy smażone i pieczone, surowe warzywa, warzywa kapustne, surowe owoce, kawa, alkohol, pełnoziarniste produkty zbożowe, napoje gazowane
- Unikaj mleka

### Postępowanie w przypadku zaparc:

- Spożywaj produkty zawierające błonnik takie jak owoce, warzywa, owoce suszone, produkty pełnoziarniste, otręby, mielone siemię lniane
- Zwiększ ilość wypijanych płynów do 2.5-3 litrów dziennie
- Spożywaj produkty fermentacji mlekowej takie jak jogurty naturalne, kefir
- Ruszaj się w celu pobudzenia perystaltyki jelit
- Uważaj na produkty sprzyjające zaparciom takie jak biały ryż, pieczywo cukiernicze, banany, potrawy i produkty z mąki pszennej
- Ilość błonnika w diecie zwiększaj stopniowo, aby nie wywołać uczucia niestrawności lub biegunki

### Żywienia po operacjach żołądka:

Stosuj dietę lekkostrawną z ograniczeniem tłuszczu i błonnika pokarmowego

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	chleb jasny, czerstwy, bułki pszenne, sucharki, biszkopty na białkach	świeży chleb, chleb graham, razowy, żytni, pieczywo z dodatkiem słonecznika, otrąb, soi
NAPOJE	słaba herbata, mleko 2% tłuszczu, kefir, jogurty naturalne, koktajle mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, kawa zbożowa, zielona herbata, woda niegazowana	mocna herbata, kawa naturalna, tłuste mleko, woda gazowana, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
DODATKI DO PIECZYWA	chuda szynk, polędwica z kurczaka, indyka, chudy	konserwy, salceson, pasztetowa, tłuste sery żółte,

	twaróg, gotowane mięso, dżemy, miód, białko jaja kurzego, masło i margaryny zalecane w umiarkowanych ilościach	topione, pleśniowe, żółtko jaja kurzego, ser typu feta, twarde margaryny, masło w większych ilościach
ZUPY I SOSY	krupnik, ziemniaczana, jarzynowa, przetarte owocowe, mleczne, zupy i sosy zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego	tłuste na wywarach kostnych grzybowych, mięsnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy na wywarach z roślin strączkowych, kapustnych, ogórków
DODATKI DO ZUP I II DANIA	jasne pieczywo, grzanki, kasza manna, ziemniaki, makaron nitki, lane ciasto na białkach, kasza jęczmienna	nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy, grube, pełnoziarniste makarony, kluski kładzione, kasza gryczana
MIĘSO I RYBY	Królik, indyk, kurczak bez skóry, pstrąg strumieniowy, mintaj, dorsz, miruna, halibut biały	Kaczka, wieprzowina, tłusta wołowina, dziczyzna, podroby, gęsi, śledź, karp, łosoś, makrele, ryby wędzone, konserwowe
WARZYWA	pomidory bez skórki, marchew, pietruszka, ziemniaki gotowane, dyni, warzywa w formie rozdrobnionej, gotowanej	warzywa kapustne, wzdymające, kapusta, fasolka szparagowa, pory, cebula, czosnek, rzodkiewka, ogórki, papryka, kalarepa, rzepa, zielony groszek, warzywa z dodatkiem majonezu, musztardy, warzywa marynowane
OWOCE	brzoskwinie, morele, banany, jabłka owoce w formie przecierów, gotowane	daktyle, czereśnie, gruszki, figi, owoce marynowane, w zalewie
TŁUSZCZE	w ograniczonych ilościach olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	słonina, smalec, twarde margaryny
DESERY	kisiele, galaretki, soki i kompoty z przetartych, owoców, musy owocowe, budynie	torty, ciasta, czekolady, batony, chałwa, słodycze z czekoladą, orzechami

Codziennie żywienie powinno być oparte na 6-8 posiłkach o niewielkiej objętości, zjadanych co 1.5 godziny. Posiłki powinny być spożywane w spokoju oraz dokładnie przeżuwane.

W okresie pooperacyjnym nie powinno się włączać surowych warzyw i owoców. Zawartość tłuszczu w diecie nie powinna przekraczać 30 g na dobę, więc należy ograniczyć masło oraz oleje.

Mleko i produkty mleczne należy wprowadzać stopniowo zaczynając od tych z mniejszą zawartością laktozy. Jeżeli wystąpią dolegliwości gastryczne należy wprowadzić produkty bezlaktozowe.

**Zespół po posiłkowy (dumping syndrom):** zespół objawów i dolegliwości będących skutkiem usunięcia całego żołądka lub jego części. Dyskomfort może nasilać strach i niechęć przed spożywaniem kolejnych posiłków, a tym samym podnosić ryzyko niedożywienia. Aby nie dopuścić do wystąpienia zespołu po posiłkowego należy przestrzegać kilku zasad:

- Posiłki przeżuwać powoli i dokładnie
- Po każdym posiłku odpoczywać 20-30 minut w pozycji półsiedzącej
- Nie pij płynów w trakcie jedzenia

#### **Żywnienie po operacjach w obrębie głowy i szyi:**

- Pacjenci u których zostało zachowane prawidłowe przełykanie prowadzeni są na diecie płynnej lub płynno-papkowatej
- Dieta powinna być wysokobiałkowa i wysokoenergetyczna
- Aby zwiększyć energetyczność diety i zawartość białka do potraw należy dodawać np. żółtka wcześniej ugotowane na twardo, mleko w proszku, mleko kokosowe, śmietankę, masło, awokado
- W przypadku spadku masy ciała należy rozważyć włączenie preparatów odżywczych o zwiększonej kaloryczności i zawartości białka
- Potrawy powinny mieć umiarkowaną temperaturę, niedozwolone jest drażnienie błony śluzowej w sposób termiczny lub chemiczny (należy unikać ostrych przypraw)
- Po resekcji ślinianek obowiązuje dieta papkowata z ograniczeniem produktów bogatych w cukier, produktów kwaśnych, miodu, kefirów, jogurtów, potraw z dodatkiem koncentratu pomidorowego, buraczanego, soku z cytrusów.

#### **Przykład diety papkowatej:**

##### **I Śniadanie:**

Zupa mleczna z kaszą manną  
Pieczywo pszenne rozmoczone w mleku  
Pasta z szynki i masła – zmiksowana,  
Napój owocowy

##### **II Śniadanie:**

Herbata z mlekiem  
Bułka rozmoczona , pasta jajeczna

##### **Obiad:**

Zupa grysikowa z lanym ciastem  
Gotowane mięso z kurczaka zmiksowane z gotowanymi warzywami (marchew, pietruszka, seler)  
Papka z ziemniaków puree,  
Szpinak,



Kompot,

**Podwieczorek:**

Jogurt zmiksowany z owocami

**Kolacja:**

Kawa zbożowa z mlekiem,

Papka z kaszy jaglanej twarogu i jabłka.

## **DIETA W CHOROBY TRZEWNEJ – CELIAKIA / DIETA BEZGLUTENOWA**

*Celiakia* jest chorobą trzewną, która polega na nietolerancji glutenu zawartego w zbożach. Nadwrażliwość na prolaminę (białka) prowadzi do zaburzeń trawienia i wchłaniania jelitowego.

Białko zawarte w zbożach takich jak: pszenica, żyto, jęczmień i owies. W celiakii charakteryzuje się działaniem toksycznym na błonę śluzową jelit, co prowadzi do upośledzonego trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. Jedyną metodą walki z chorobą jest ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej, tylko to pozwoli na regenerację kosmków jelitowych i powrót do zdrowia. Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ziemniaki, soja, proso, gryka, amarantus, ryż, tapioka, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa. Za bezglutenowe uznaje się również produkty, w których wartość glutenu nie przekracza 20ppm (20mg na 1kg) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.

### ***LEKI***

- nawet dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą zawierać gluten
- gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych suplementów i preparatów witaminowych
- poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu

Dieta bezglutenowa nie należy do łatwych, jednak można ją „oswoić”. Najistotniejsze jest wyrobienie w sobie nawyku czytania i rozumienia etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych. Pozwala to uniknąć większości pułapek. Podstawą jest zawsze zdrowy rozsądek. Zawsze należy uważnie czytać skład każdego produktu spożywczego, najlepiej jeszcze w sklepie, przed zakupem. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu (skrobi nieznanego pochodzenia, białka roślinnego, itp.) należy z niego zrezygnować. Najlepiej kupować produkty najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników. Całkowicie zabronione jest przyjmowanie Komunii Św. w tradycyjny sposób (opłatek zawiera aż 25-30mg glutenu)

<b>Produkty</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Niezalecane</b>
Produkty zbożowe	Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana (maizena), mąka ryżowa, skrobia ryżowa, ryż, kleiki ryżowe, mączka ziemniaczana, kasza jaglana (z prosa), mąka jaglana, soja, soczewica, tapioka (z bulwy manioku), sago (z palmy sojowej), sorgo, makarony bezglutenowe, kasza gryczana, szarłat (amarantus). Pieczywo bezglutenowe. Ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), amarantus.	Mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne. Chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkisz.
Desery	Budynie, galaretki, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka.	Desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem.
Mleko i produkty mleczne	Mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeśli nie ma nietolerancji mleka). Uwaga na śmietanę, jogurty, sery żółte (paczkowane), topione, homogenizowane i białe – mogą zawierać skrobię pszenną.	Jogurt z dodatkiem mąki, mleko zagęszczone – jeśli jest z dodatkiem słoju jęczmiennego, czekolada pitna z dodatkami, śmietana zagęszczona skrobią nieznanego pochodzenia, sery białe z dodatkiem białka pszenne.
Mięsa, wędliny, ryby, tłuszcze	Mięsa chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby Wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron Podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach Tłuszcze: olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy,	Mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kiełbasy niższego gatunku, pasztetowa mogące zawierać dodatek mąki Półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszelkie potrawy obtaczane w mące zawierającej gluten, smalec, słonina, boczec, kwaśna

	oliwa z oliwek, masło, śmietanka	śmietana Uwaga: w produktach tych oprócz skrobi lub skrobi modyfikowanej na etykiecie może pojawić się białko roślinne (może to być gluten).
Warzywa i owoce	Bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych.	W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie.
Zupy i sosy	Zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową.	Wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąką zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem. W początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających
Przyprawy	Przyprawy łagodne: sól, wanilia cynamon, „jarzynka”, szczypiorek, natka pietruszki, koperek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny.	Przyprawy ostre: ocet, pieprz, ostra papryka.
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda oczyszczona, czysta żelatyna, drożdże, zioła i jednorodne przyprawy, ocet winny jabłkowy, siemię lniane, czysty przecier pomidorowy, niektóre musztardy.	Sosy sojowe (zawierają zwykle pszenicę), buliony, ketchupy, kostki rosółowe, aromaty spożywcze, zupy w proszku, zupy tradycyjne takie jak żurek, barszcz biały (zakwas żytni).

#### UWAGI TECHNOLOGICZNE:

- Nie wolno dodawać do potraw żadnych składników, których nie jesteśmy pewni – nawet niewielka ilość glutenu, zawarta np. w sosie instant, szkodzi.
- Najłatwiej jest używać produktów naturalnych, możliwie nieprzetworzonych, gdyż w ich przypadku nie musimy sprawdzać składu pod kątem zawartości glutenu.
- Jeśli gotujemy dla całej rodziny, w której nie wszystkie osoby chorują na celiakię, najwygodniej jest przyrządzić bezglutenowe obiady dla wszystkich, zwłaszcza, że różnica w smaku, np. zupy zagęszczonej mąką pszenną i zupy zagęszczonej

bezglutenowym odpowiednikiem jest praktycznie niewyczuwalna. Osobno, w dwóch wersjach, bezglutenowej i glutenowej, można podawać pieczywo, ugotowany w osobnych garnkach makaron itd.

- Do zagęszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową. Do panierowania, zamiast zwykłej bułki tartej zawierającej gluten, można użyć bułki tartej bezglutenowej (dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością), mąki lub kaszki kukurydzianej, sezamu, migdałów, orzechów lub w ogóle zrezygnować z panierki.
- Przy pieczeniu ciast najlepsze efekty pomagają osiągnąć gotowe mieszanki (mix) mąk bezglutenowych, dostępne w ofercie polskich i zagranicznych producentów. Są one specjalnie ulepszone tak, aby dać rezultaty jak najbardziej zbliżone do wypieków z mąki pszennej. Ciasta z mąki bezglutenowej są równie smaczne jak ciasta pszenne. Pamiętajmy jednak, by użyć bezglutenowego proszku do pieczenia (ogólnodostępne proszki zawierają mąkę pszenną) oraz by nie wysypywać foremki zwykłą bułką tartą (można użyć bułki tartej bezglutenowej, kaszki kukurydzianej lub papieru do pieczenia).
- Nie wolno smażyć bezglutenowej porcji jedzenia w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające mąkę pszenną lub zwykłą bułkę tartą (np. kotlety w glutenowej panierce)
- Jeśli przygotowujemy jednocześnie bezglutenową i glutenową potrawę, należy używać do nich osobnych sztućców (np. nie mieszać tą samą łyżką makaronu pszennego i bezglutenowego).
- Pamiętajmy, że nawet niewielkie ilości glutenu, np. okruchy pszennego pieczywa czy ciasta, również są szkodliwe. Dlatego należy unikać krojenia na tej samej desce, na której wcześniej krojony był zwykły chleb, osączania na tym samym sitku, na którym dopiero co osączylismy pszenne makaron, kładzenia na tej samej tacy pieczywa pszennego i bezglutenowego itd. Najwygodniej jest po prostu odwrócić kolejność i najpierw osączyć bezglutenowy makaron a potem pszenne, najpierw pokroić chleb bezglutenowy a potem pszenne i później oczywiście umyć używane sprzęty.
- W maśle, dżemie, pastach kanapkowych nabieranych ze wspólnego naczynia mogą znaleźć się okruchy chleba – najbezpieczniej, gdy osoba chora na celiakię ma swoje osobne pojemniki z tymi produktami (można po prostu kupić drugie masło czy dżem i je oznaczyć).
- Pieczywo chrupkie, głównie na bazie ryżu i kukurydzy, jest ciekawą alternatywą dla osób na diecie.
- Ścisła dieta bezglutenowa charakteryzuje się bardzo niską zawartością błonnika pokarmowego, dlatego należy pamiętać o zwiększeniu spożycia warzyw i owoców – pozwoli to uniknąć zaparc.

## *Przykładowy jadłospis*

### *Śniadanie*

- kasza jaglana z orzechami i jabłkiem

### *Drugie śniadanie*

- sałatka warzywna z dowolnych warzyw, wafle ryżowe

### *Obiad*

- Zupa krem z brokułów, ryba pieczona w piekarniku, surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret

### *Deser*

- galaretka

### *Kolacja*

- leczo

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA KOBIET W CIĄŻY ORAZ W OKRESIE POPORODOWYM

Prawidłowa dieta kobiety w ciąży powinna się opierać na zasadach zdrowego żywienia.

### Planując dziecko postaraj się stosować prawidłowe zasady żywienia:

- Stosuj urozmaiconą dietę
- Dbaj o spożywanie pięciu posiłków dziennie w odstępach od 2 do 4 godzin.
- Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe
- Pamiętaj o spożywaniu codziennie Mleka i produktów mlecznych
- Wykorzystuj różne źródła białka (nasiona roślin strączkowych, ryby, mięso, jaja)
- Stosuj tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwę z oliwek, różne oleje)
- Jedz 500g warzyw i 300g owoców dziennie – z czego  $\frac{3}{4}$  warzywa, a  $\frac{1}{4}$  owoce
- Pij około 2-2,5 litra płynów dziennie, główne źródło płynów powinna stanowić woda (przynajmniej 1-1,5 litra dziennie), pozostałymi płynami mogą być zalecane w ciąży herbaty np. czerwona, wybrane naturalne herbaty owocowe lub ziołowe (dozwolone dla ciężarnych), jak również soki warzywne i owocowe bez dodatku cukru, wyciskane ze świeżych produktów.
- Ograniczaj spożywanie słodczy
- Wyliminuj z diety produkty typu „fast food”
- Ograniczaj dodawanie soli do potraw oraz spożywanie produktów zawierających znaczne jej ilości
- picie kawy Ogranicz do jednej filiżanki dziennie lub wyliminuj
- Zrezygnuj ze spożywania alkoholu
- Pamiętaj o suplementacji kwasem foliowym i witaminą D
- Jeśli jesteś osobą z nadwagą lub otyłością, postaraj się z pomocą lekarza i dietetyka zmniejszyć przynajmniej częściowo masę ciała, ucząc się przy tym wybierania zdrowych produktów żywnościowych

Jeśli spodziewasz się bliźniaków zwróć szczególną uwagę na sposób żywienia, gdyż w ciąży bliźniaczej metabolizm jest wyższy nie w pojedynczej. Organizm potrzebuje regularnego dostarczenia białka, tłuszczu i węglowodanów w diecie oraz witamin i składników mineralnych. Zazwyczaj większe jest zapotrzebowanie na niektóre witaminy i minerały, a zwłaszcza na: magnez, wapń, cynk, żelazo, kwas foliowy czy witaminę D.

### *Przyrost masy ciała w ciąży dobrze jest kontrolować przynajmniej raz w miesiącu*

#### PRZYROST MASY CIAŁA W CIĄŻY POJEDYNCZEJ W ZALEŻNOŚCI OD WSKAŹNIKA BMI SPRZED CIĄŻY

BMI przed ciążą kg/m <sup>2</sup>	PRZYROST MASY CIAŁA w trakcie ciąży w kg
niedowaga < 18,5	12,5 – 18
prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9	11,5 – 16
nadwaga 25,0 – 29,9	7 – 11,5
otyłość ≥ 30	5 – 9

Przeprowadzone przez Światową Organizację Zdrowia WHO badania wykazały, że urodzeniowa masa

ciała 3,1 – 3,6 kg (średnio 3,3kg) jest związana z optymalnym rozwojem płodu. Z prawidłową masą ciała noworodka wiązały się przyrosty masy ciała matki w czasie ciąży wynoszące 10–14kg

#### ZALECANE TYGODNIOWE PRZYROSTY MASY CIAŁA W II I III TRYMESTRZE CIĄŻY:

BMI przed ciążą kg/m <sup>2</sup>	PRZYROST MASY w II i III trymestrze ciąży w kg/tydz.
niedowaga < 18,5	0,5 (0,5 – 0,6)
prawidłowa masa ciała 18,5 – 24,9	0,5 (0,4 – 0,5)
nadwaga 25,0 – 29,9	0,3 (0,2 – 0,3)
otyłość ≥ 30	0,2 (0,2 – 0,3)

W pierwszym trymestrze ciąży zaleca się przyrost masy ciała od 0,5 do 2 kg.

Jeśli kobieta ciężarna cierpi na częste mdłości, może nawet schudnąć, ale nie powinna stracić na masie ciała więcej niż 2 kg w I trymestrze ciąży. W kolejnych trymestrach przyrost masy ciała jest szybszy, najszybszy w trzecim trymestrze, przy czym nie powinien przekraczać pół kilograma na tydzień.

Ułożenie diety rozpocznij od zaplanowania 3 głównych i 2 uzupełniających posiłków w ciągu dnia. Wyznacz ich pory, określając odpowiednie przedziały godzin. Minimalna przerwa między posiłkami to 2 godziny, maksymalna 4, najlepiej gdy jesz co 3-4 godziny. Posiłki powinny być jedzone o stałych porach. Jeśli masz z tym problem, godziny mogą ulegać drobnym przesunięciom, ale zawsze pamiętaj, że najlepiej jest jeść pięć razy dziennie

**W ciąży wzrasta zapotrzebowanie na składniki odżywcze** oraz następujące witaminy: A, B1, B2, niacynę, cholinę, kwas pantotenowy, B6, B12, C, E, foliany, a także minerały: wapń (należy jednak pamiętać, że zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet ciężarnych poniżej 19 roku życia, kobiety w ciąży powyżej 19 roku życia mają takie samo zapotrzebowanie jak przed ciążą), fosfor (zapotrzebowanie wzrasta tylko u kobiet poniżej 19 roku życia), magnez, żelazo, cynk, miedź, jod, selen<sup>1</sup>. Nieprawidłowe żywienie w tym okresie może polegać na nadmiernej ilości spożywanych pokarmów, niewłaściwym doborze produktów (np. nadmiar produktów bogatych w białko, tłuszcze, niedobór owoców i warzyw, zastępowanie posiłków słodyczami, co w konsekwencji może wpływać na niedostateczną podaż witamin i składników mineralnych, a w konsekwencji prowadzić do wielu zaburzeń metabolicznych w organizmie matki i płodu). W I trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię nie zmienia się w stosunku do okresu przed ciążą, natomiast zapotrzebowanie na poszczególne składniki pokarmowe jest dużo wyższe. Płód czerpie niezbędne związki z organizmu matki, dlatego tak ważne jest prawidłowe żywienie przed zajściem w ciążę oraz w trakcie ciąży. Dopiero w II trymestrze ciąży zapotrzebowanie na energię wzrasta o 360 kcal dziennie, a w III trymestrze o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą.

**Stan odżywienia kobiety w ciąży jest jednym z ważniejszych czynników determinujących wzrastanie i rozwój płodu.** Prawidłowe odżywianie w okresie ciąży to również gromadzenie rezerw (białka, tłuszczu, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, niektórych substancji mineralnych) w Twoim organizmie na okres laktacji.

#### **Jakich produktów powinno unikać kobieta w ciąży?**

Do produktów, których należy unikać w diecie podczas ciąży należą: sery pleśniowe, ser feta, camembert. Mogą być one źródłem listerii – bakterii powodującej infekcje pokarmowe z ostrym przebiegiem lub uogólnione infekcje grypowe.



### **Należy całkowicie wyeliminować:**

- niepasteryzowane mleko i przetwory z niego przygotowane, np. oscypki, ze względu na ich niepewną jakość mikrobiologiczną, serów pleśniowych
- surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny, takie jak szynka parmeńska, które mogą być przyczyną zakażenia np. toksoplazmozą
- wątróbkę, tłuste wyroby mięsne pasztety, mielonki, parówki
- surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi), które mogą być źródłem groźnych bakterii chorobotwórczych lub pasożytów
- ryby łowione z zanieczyszczonych wód
- surowe jaja
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego tj. smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne typu kokosowy i palmowy
- kolorowe napoje gazowane – są sztucznie barwione i aromatyzowane, mają bardzo dużo cukru, a niektóre z nich, takie jak cola, zawierają kofeinę, której nadmierne ilości mogą zaburzyć prawidłowy przebieg ciąży
- słodziki – najlepiej nie stosować ich w ciąży (w ich skład wchodzi sztuczne substancje słodzące takie jak aspartam, które nie są dokładnie zbadane pod kątem szkodliwości dla płodu); jeśli musisz posłodzić napój, dodaj niewielką ilość cukru trzcinowego, syropu z agawy czy syropu klonowego – mają niższy indeks glikemiczny niż cukier biały i nie powodują tak intensywnych wzrostów poziomu cukru we krwi
- żywność wysoko przetworzoną: koncentratów zup, sosów, konserw, głęboko mrożonych wyrobów mięsnych i warzywno-mięsnych; zawierają one znaczne ilości substancji dodatkowych (konserwantów, sztucznych barwników, aromatów), frytki, chipsy, zupy i sosy w proszku, produkty typu fix.
- Surowe kiełki roślin
- Mocną kawę, napoje energetyzujące, napoje słodzone i gazowane, syropy wysoko słodzone i alkohol.

### **Niezbędna suplementacja przed i w trakcie ciąży**

- Kwas foliowy
- Witamina D3
- Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3
- Witaminy i minerały:
  - Żelazo
  - Jod
  - Wapń
  - Magnez
  - Witamina A, E

Aktywność fizyczna zalecana jest tylko i wyłącznie kobietom w ciąży o prawidłowym przebiegu. Umiarkowana aktywność fizyczna w ciąży poprawia samopoczucie kobiety, zapewnia prawidłowy przyrost masy ciała.

## **WAŻNA RADA**

- Jeśli rano masz mdłości lub czujesz niechęć do jedzenia, zjedz coś małego (kromkę macy razowej, chrupki chlebek kukurydziany). Będzie to wstęp do śniadania. Nie wychodź z domu na czczo. Po przyjściu do pracy, nie później niż o godz. 10, zjedz właściwe śniadanie
- Jeśli masz ochotę na słodkie śniadanie, zamiast drożdżówki możesz zjeść: tost z pełnoziarnistego pieczywa z białym serem i dżemem słodzonym sokiem z owoców; jogurt naturalny ze świeżymi owocami i pestkami dyni lub słonecznika; jogurt z suszonymi, niekandyzowanymi owocami i łyżeczką miodu

## **Co zmieniać w diecie**

### **PIERWSZY TRYMESTR:**

W pierwszym trymestrze ciąży często odczuwa się mdłości, dlatego warto ograniczyć jedzenie potraw smalonych oraz picie kawy. Przygotowując posiłki, unikaj stosowania pikantnych i intensywnie pachnących przypraw. Nie pij w trakcie posiłku, ani bezpośrednio po nim, postaraj się odczekać około 20–30 minut lub pij wyłącznie pomiędzy posiłkami. Jedz mniej, ale częściej. Niewskazane są posiłki duże objętościowo, za to ich ilość może dochodzić nawet do 7–8 niewielkich posiłków dziennie. Rano możesz jeść sucharki czy chleb chrupki. Wyeliminuj z diety produkty zawierające znaczne ilości tłuszczu i cukru. Możesz pić herbatki imbirowe lub łykać kapsułki z imbirem. W przypadku wystąpienia wymiotów uzupełniaj płyny, przede wszystkim wodą i sokami warzywnymi bez cukru. Należy zwrócić uwagę na zwiększenie ilości witamin i składników mineralnych w diecie. Staraj się jeść różne gatunki sałat, szpinak, kapustę pekińską czy brokuły, gdyż zawierają kwas foliowy (lecz pamiętaj, że nie zastąpią one wymaganej suplementacji). Czerwona papryka, brukselka, kapusta kiszona, natka pietruszki, cytrusy, truskawki i czarna porzeczka dostarczają również witaminy C

### **DRUGI TRYMESTR:**

W drugim trymestrze ciąży dolegliwości (nudności) powoli zmniejszają się i od tej pory całodzienny jadłospis powinien zawierać 4-5 posiłków dziennie. Należy zwrócić uwagę na większe spożycie produktów białkowych, szczególnie tych, które są źródłem żelaza i wapnia, a także warzyw i owoców zawierających witaminę C, która zwiększając przyswajalność żelaza, zapobiega anemii. Przy śniadaniu lub obiedzie pij szklankę soku ze świeżych owoców, zwłaszcza bogatych w witaminę C, np. z pomarańczy, grejpfrutów, aronii czy czarnej porzeczki (pamiętaj, aby były to soki naturalne, bez dodanego cukru). Jedz owoce sezonowe, które dobrze komponują się z mlekiem i jego przetworami. Jesienią i zimą oprócz owoców oraz warzyw sezonowych korzystaj też z mrożonek (które możesz przygotować latem)

### **TRZECI TRYMESTR:**

Na początku trzeciego trymestru ciąży mogą nasilać się objawy takie jak: pieczenie w żołądku, czyli zgaga, zaparcia czy wzdęcia. Zmniejszenie dolegliwości wynikających ze zgagi można osiągnąć poprzez ograniczenie spożycia kwaśnych owoców zawierających znaczne ilości kwasów organicznych (pomarańczy, grejpfrutów, cytryn), warzyw takich jak por czy cebula, a także octu dodawanego do sałatek czy ostrej papryki. Z diety należy wyeliminować produkty takie jak: chleb razowy, zwłaszcza na zakwasie (można zastąpić go pieczywem graham lub pieczywem mieszanym, przygotowanym na drożdżach), ogórki i kapusta kiszona, tłuste sosy, sos pomidorowy, zasmażki, słodczyce, pikantne przyprawy, kawa i czekolada. Bezwzględnie unikaj smażonych i tłustych potraw oraz produktów wysoko przetworzonych. Czasową ulgę przy zgadze mogą przynieść mleko i jego naturalne przetwory. Posiłki jedz często, ale w niewielkich porcjach, nie jedz przed snem. Popijaj między posiłkami wodę, może być ciepła, nie pij w trakcie posiłków. Staraj się spać z głową uniesioną wyżej niż reszta ciała. Pojawiające się zaparcia staraj się regulować dietą, nie przyjmuj żadnych środków przeczyszczających.

Zwiększ spożycie różnych źródeł błonnika, jedz więcej takich produktów jak: warzywa surowe (głównie marchew, kapusta biała, pekińska, sałaty), jabłka ze skórką, kasza gryczana, pęczak. Do potraw i produktów mlecznych naturalnych dodawaj otręby i naturalne płatki owsiane, żytnie, musli bez dodatku cukru. Dobre działanie wykazują też suszone śliwki, morele, rodzynki, pestki dyni i słonecznika. Codziennie pij naturalne fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir, maślanka).

W ostatnich miesiącach ciąży, kiedy mogą wystąpić obrzęki, stosuj dietę bezsolną. Znaczne ilości soli występują w: rosółach, bulionach, serach żółtych, pieczywie, mięsie, wędlinach peklowanych, solonych rybach oraz niektórych warzywach kapustnych i ogórkach kiszonych. Zamiast soli do potraw można dodawać sok z cytryny, zioła i przyprawy (zawsze sprawdź, czy nie mają dodatku soli)

### **Przykładowy jadłospis TRYMESTR I :**

#### ***Śniadanie***

- 3 kromki chleba razowego, lub graham z masłem, 2 plastry szynki wołowej lub drobiowej, liść sałaty, kilka plasterków pomidora, 2 plastry sera białego półtłustego, łyżka dżemu z czarnych porzeczek,
- szklanka soku pomarańczowego lub marchwiowego (bez dodatku cukru)

#### ***II Śniadanie:***

- Płatki zbożowe (2 łyżki) z jogurtem naturalnym (150ml), zarodki pszenne (łyżeczka), 2 łyżki malin

#### ***Obiad:***

- Miseczka zupy pomidorowej z ryżem i natką pietruszki
- Gulasz warzywny z soczewicą, kasza gryczana
- Sałata, papryka czerwona, pomidor, natka pietruszki, 2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

#### ***Podwieczorek:***

- Sałatka owocowa – pół pomarańczy, jabłko, pół gruszki, morela lub pół brzoskwini, rodzynki, orzechy włoskie. Sałatkę można polać jogurtem naturalnym.

#### ***Kolacja***

- Sałatka warzywna: mieszanka sałat (pół paczki), względnie sałata zielona lub pekińska, 2 pomidory, ½ drobno pokrojonej cebuli, 100g grillowanego łososia, 2 łyżki oliwy, wyciśnięty ząbek czosnku, szczypta soli jodowanej, pieprzu ziołowego, zioła prowansalskie
- 1-2 kromki pieczywa pszenno -żytniego polane oliwą, posmarowane masłem lub miękką margaryną

### **Przykładowy jadłospis TRYMESTR II :**

#### ***Śniadanie:***

- Płatki owsiane, żytnie, ziarna dyni, słonecznika, suszona żurawina (5 łyżek), maślanka, kefir lub jogurt naturalny (300–400ml), 1 łyżka miodu, 3–4 łyżki malin, borówek lub jagód, szklanka soku z aronii bez cukru

#### ***II Śniadanie:***

- 2 kromki pieczywa razowego lub orkiszowego z masłem, 2 plastry szynki wołowej albo drobiowej, 2 liście sałaty, kilka plasterków ogórka małosolnego, 1/4 papryki czerwonej, parę listków natki pietruszki

#### ***Obiad:***

- Talerz zupy ogórkowej z dużą ilością warzyw
- Duszona cielęcina 130g, kasza jęczmienna 5–6 łyżek, 150g kapusty kiszonej, blanszowane brokuły (150g) polane łyżką oliwy z oliwek lub olejem rzepakowym

**Podwieczorek:**

- Jabłko, gruszka lub 2 brzoskwinie, szklanka maślanki albo kefi ru

**Kolacja:**

- Duszone warzywa (seler, pietruszka, marchewka, papryka, brokuły, cebula)
- 2-3 łyżki kaszy jaglanej, sos pomidorowy
- Sałatka z białej kapusty 100–150g (poszatkowana biała kapusta, starta marchew, ¼ startego jabłka), 2 łyżki oliwy lub oleju

Między i przed posiłkami pij wodę niegazowaną, sok warzywny bez dodatku cukru, czerwoną herbatę, herbatę owocową albo niewielkie ilości słabej czarnej herbaty.

**Przykładowy jadłospis TRYMESTR III :****Śniadanie:**

- Omlet z mąki pełnoziarnistej lub graham z dodatkiem owoców (do wyboru: maliny, truskawki, brzoskwinie, morele, jagody), jogurt naturalny (300–400 ml) lub maślanka naturalna do picia. Omlet można przygotować również ze szpinakiem i serem białym, a do picia wybrać szklankę soku marchwiowego bez cukru

**II Śniadanie:**

- 2 kromki pieczywa razowego z dodatkiem pestek dyni lub słonecznika, 2 plasterki drobno pokrojonego pieczonego łososia z łyżeczką poszatkowanego koperku, posypane pieprzem ziołowym, łososia z przyprawami i koperkiem można połączyć z łyżką półtłustego twarożku

**Obiad:**

- Talerz zupy jarzynowej z dużą ilością warzyw i ziemniakami
- Polędwiczki wołowa duszona na patelni ceramicznej, na niewielkiej ilości oleju z dodatkiem cebuli, pieczarek lub warzyw duszonych (seler, pietruszka, marchew). Zamiennie: 130g upieczonego lub przygotowanego na grillu elektrycznym łososia z dodatkiem soku z cytryny i przypraw ziołowych
- 150g ziemniaków z wody, posypanych koperkiem lub natką pietruszki. Na ziemniaki można połączyć łyżeczkę stopionego (nie smażonego) masła
- Sałatka z białej kapusty 150g z łyżką oliwy lub oleju
- Szklanka soku z czarnej porzeczki

**Podwieczorek:**

- 2 ciasteczka zbożowe (mąka pełnoziarnista, pestki dyni, słonecznika, siemię lniane, orzechy, miód). Duże jabłko lub gruszka, albo kisiel (domowy lub kupowany w sklepie ekologicznym, bez dodatku konserwantów i sztucznych barwników) z suszoną żurawiną

**Kolacja**

- 300 ml jogurtu naturalnego lub maślanki
- 1 szklanka malin lub jagód
- 3 łyżki płatków zbożowych
- 1 łyżeczka miodu

## **ŻYWIENIE W HIPERLIPIDEMII**

O nieprawidłowych wartościach cholesterolu mówimy, gdy przekracza na czczo 200 mg/dl.

**LDL** - cholesterol o niskiej gęstości, określanej jako „zły”, jest nośnikiem cholesterolu do komórek pozawątrobowych. Ta frakcja odpowiedzialna jest za powstawanie blaszki miażdżycowej. Im wyższy jest poziom LDL we krwi, tym większe ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia.

**HDL** - cholesterol o wysokiej gęstości, odpowiedzialny jest za transport cholesterolu do wątroby. Działa korzystnie i określanej jest jako „dobry”. Pożądane stężenie tego typu lipidów kształtuje się na poziomie minimum 58 mg/dl u mężczyzn i 66 mg/dl u kobiet. Gdy stężenie lipidów znacznie przewyższa podane powyżej wartości, stanowi poważne ryzyko miażdżycy, choroby niedokrwiennej serca i zawałów.

### **Zalecenia żywieniowe:**

- ograniczenie spożycia tłuszczu do max. 30 % pokrycia energii,
- ograniczenie cholesterolu do 300 mg,
- zwiększenie spożycia błonnika do 40 g/dobę,
- stosowanie produktów o małej zawartości tłuszczu,
- spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu,
- spożywanie warzyw i owoców,
- ograniczenie spożycia żółtek (do 2/ tydzień),
- stosowanie gotowania, duszenia z dodatkiem małej ilości oleju i pieczenia w folii, na ruszcie, jako głównych technik kulinarnych.

### **Produkty zalecane:**

- ryby,
- Olej,
- oliwa z oliwek,
- pieczywo razowe,
- warzywa i owoce,
- nasiona roślin strączkowych,
- miękkie margaryny,
- mleko i produkty mleczne o małej zawartości tłuszczu.

### **Produkty, które należy ograniczać:**

- tłuste gatunki mięs i wędlin,
- kiełbasy, salami,
- podroby i wędliny podrobowe,
- jajka (do 2 w tygodniu),

- pełnotłuste produkty mleczne, np.: sery żółte, pełnotłuste, pleśniowe, typu camembert, mleko pełnotłuste,
- Skóra z drobiu,
- tłuszcz zewnętrzny z mięsa,
- masło,
- pasztety,
- słodczyce,
- słodczyce,
- słone potrawy,
- fast food

## **ŻYWIENIE W KAMICY NERKOWEJ**

### **Zalecenia żywieniowe:**

- ograniczenie spożycia soli
- wypijanie min. 3l płynów w ciągu dnia (nawet do 4-5l), w tym w większości wody niskozmineralizowanej)
- wykluczenie spożywania alkoholu, mocnej kawy, herbaty

### **Produkty, które należy ograniczyć lub wyeliminować w kamicy szczawianowej:**

- Szczaw
- szpinak
- botwina
- buraki
- kiszonki
- rabarbar
- borówki
- winogrona
- agrest
- śliwki
- rodzynki, figi suszone
- konserwy mięsne, rybne
- kakao
- czekolada
- koncentraty zup, sosów, ciast
- ostre przyprawy
- kawa, herbata

### **Produkty, których spożycie należy zwiększyć w kamicy szczawianowej:**

- pełnoziarniste produkty zbożowe, grube kasze, ryż brązowy
- warzywa, owoce (oprócz wyjątków przedstawionych powyżej)
- nabiał np. jogurty, kefir naturalny, sery białe
- ryby, chude mięso np. drobiowe bez skóry, królik, cielęcina, nieprzerośnięta wołowina

### **Produkty, które należy ograniczyć lub wyeliminować w kamicy moczanowej:**

- wywary mięsne, rybne, grzybowe
- galarety mięsne, rybne, warzywne
- baranina, wieprzowina

- podroby
- sardynki, śledzie, szprotki, kawior
- orzechy
- rośliny strączkowe
- grzyby
- czekolada
- alkohol, mocna kawa, herbata
- mięso i ryby najlepiej gotowane, max. 150g w ciągu dnia

**Produkty, których spożycie należy zwiększyć w kamicy moczanowej:**

- mleko i przetwory mleczne np. jogurt, kefir naturalny, ser biały
- warzywa, owoce
- ziemniaki
- mleko, ser twarogowy

**Produkty, które należy ograniczyć lub wyeliminować w kamicy cystynowej:**

- jaja
- pszenica
- soja
- mięso, ryby, wędliny
- Sól

**Produkty, których spożycie należy zwiększyć w kamicy cystynowej:**

- napoje (min. 150ml/godzinę) np. woda z wodorowęglanami, soki cytrusowe, herbata owocowa
- mleko i jego przetwory



## **ŻYWIENIE W CHOROBYE LEŚNOWSKIEGO- CROHNA (w okresie remisji choroby)**

Leczenie dietetyczne ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Zasadą jest stosowanie diety ubogoresztkowej, bogatej w białko, zwłaszcza zwierzęce, składniki mineralne i witaminy. Często w stanach tych istnieje zła tolerancja na mleko i w związku z tym należy zmniejszyć jego ilość w diecie. Ogranicza się pokarmy wzmagające perystaltykę jelit. Posiłki należy podawać częściej (4-5 razy dziennie) w mniejszych objętościach. W okresie zaostrzenia choroby, kiedy nasilenie biegunki jest duże, stosuje się dietę płynną, a następnie półpłynną. Składa się ona z gorzkiej herbaty, kompotów przetartych, rozcieńczonej wody mineralnej oraz kleików przygotowanych z kaszki pszennej, ryżu lub przetartych płatków owsianych, dobrze rozmoczonych sucharków.

Diety płynnej nie powinno się stosować dłużej niż 48-72h. W okresie przewlekłym wrzodziejącego zapalenia jelita grubego stosuje się dietę bogatoenergetyczną, bogatobiałkową, z ograniczeniem tłuszczu i błonnika.

### **Zalecenia żywieniowe:**

- dieta lekkostrawna
- częste, małe objętościowo posiłki
- jako obróbkę termiczną żywności stosować gotowanie, duszenie, pieczenie w folii
- miękka, gładka konsystencja potraw
- leki popijać wodą mineralną
- zaprzestać spożywania alkoholu

### **Produkty zalecane:**

- warzywa i owoce w formie gotowanej, zmiksowanej lub przetartej
- chudy nabiał, o naturalnym smaku np. sery twarogowe, jogurt, kefir
- pieczywo pszenne, mieszane
- produkty zbożowe oczyszczone z błonnika np. ryż biały, drobne kasze manna, kuskus,
- chude mięso np. cielęcina, królik, kurczak, indyk
- chude ryby np. dorsz, sola, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, flądra
- koperek, natka pietruszki, sok z cytryny, rzeżucha, majeranek, cynamon, wanilia, melisa

### **Produkty, które należy ograniczyć lub wyeliminować:**

- nasiona roślin strączkowych
- surowe warzywa
- chleb żytni na zakwasie, chleb chrupki
- tłuste wędliny, konserwy, pasztety, parówki
- mleko
- kakao, czekolada
- mocna kawa, herbata
- napoje gazowane

- nierozcieńczone soki
- sól i ostre przyprawy
- produkty tłuste, smażone

**Dodatkowe zalecenia dotyczące modyfikacji stylu życia:**

- zaprzestać palenia tytoniu
- odstawić niesteroidowe leki przeciwzapalne

## DIETA BOGATORESZTKOWA

PRODUKT	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	mleko, kefir, maślanki, jogurty naturalne, woda mineralna, woda przegotowana z miodem, koktajle mleczno-owocowe, kompoty z suszonych owoców, herbaty owocowe, ziołowe, kawa zbożowa, kawa naturalna w ograniczonych ilościach	Czekolada do picie, kakao, alkohol, napar z jagód, mocna kawa i herbata
PIECZYWO	pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, bułki grahamki, pieczywo żytnie pełnoziarniste	Pieczywo pszenne białe, pieczywo świeże, pieczywo cukiernicze
DODATKI DO PIECZYWA	chude wędliny, sery białe chude i półtłuste, ryby wędzone, masło, margaryny miękkie, miód, dżemy, sery żółte w ograniczonych ilościach	Tłuste wędliny
MIĘSO I RYBY	cielęcina, wieprzowina i wołowina chude części, królik, kurczak i indyk bez skóry, wszystkie gatunki ryb	Tłuste części wieprzowiny, wołowiny, podroby, mięso smażone
ZUPY I SOSY	mleczne, krupnik, jarzynowe, na wywarach mięsnych jarzynowych	Z kaszy manny i warzyw wzdymających np. grochu, kapuście
DODATKI DO ZUP I II dania	makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, ziemniaki w ograniczonych ilościach, płatki owsiane	Makaron z mąki oczyszczonej, biały ryż, kasza manna
WARZYWA	wszystkie warzywa świeże i mrożone, cebula, por w ograniczonych ilościach, ziemniaki gotowane, pieczone, w postaci puree	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, wzdymające, ziemniaki smażone, frytki, placki
OWOCE	wszystkie gatunki	czereśnie
DODATKI DO PIECZYWA	margaryna miękka, masło, chude wędliny, miód, dżemy, sery białe, twarożki, wędzone ryby, serki kanapkowe, konserwy rybne	Tłuste wędliny, tłuste konserwy mięsne

	i sery żółte w ograniczonych ilościach	
TŁUSZCZE	olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Oleje utwardzane, olej palmowy, łój, słonina, smalec, margaryny twarde
SŁODYCZE	galaretki owocowe, keksy z dodatkiem owoców suszonych	Kisiele, czekolady, kakao, budynie, tłuste ciasta

#### Uwagi ogólne:

- do sałatek, jogurtów, serków, surówek, twarożku dodawaj otręby pszenne, owsiane, które zawierają błonnik zwiększający masy kałowe, przyspieszający perystaltykę jelit
- spożywaj produkty fermentowane jak kefir, kiszona kapusta, maślanki, jogurty naturalne
- na czczo wypijaj pół szklanki przegotowanej wody z zamoczonymi suszonymi śliwkami, miodem, zmielonym siemieniem lnianym
- unikaj produktów zmniejszających ruchy perystaltyczne jelit takich jak: białe pieczywo, suszone czarne jagody, gotowaną marchew, banany, ciasta z kremem, mocną herbatę, mąkę ziemniaczaną, kluski, kopytka, kaszę manną, biały ryż, biały makaron, czerwone wino
- pamiętaj o piciu wody przynajmniej 2 litry dziennie

#### Przykładowy jadłospis:

Przed śniadaniem ( na czczo): szklanka przegotowanej letniej wody z 2 łyżeczkami miodu i zmielonym siemieniem lnianym.

#### Śniadanie:

Owsianka gotowana na mleku (2%), z dodatkiem śliwek suszonych i orzechów włoskich.

#### II śniadanie:

Bułka grahamka posmarowana cienko margaryną miękką z polędwicą drobiową, sałatą i pomidorem.

#### Obiad:

Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem naturalnym.

Porcja duszonego mięsa z warzywami.

Kasza jaglana

Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju rzepakowego i otrąb pszennych.

**Podwieczorek:**

Jogurt naturalny z dodatkiem ziaren słonecznika i otrąb owsianych.

**Kolacja:**

Risotto z ryżu brązowego z warzywami.

**Przed snem:** Śliwki namoczone w wodzie.

**Pamiętaj, aby w ciągu dnia wypić przynajmniej 2 litry wody niegazowanej lub naturalnie gazowanej, aby wyzwolić działanie błonnika. Duże ilości błonnika bez dostatecznej ilości wody działają zapierająco!**



## DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Wskazania do stosowania:

- refluks żołądkowo-przełykowy
- wrzody żołądka

Główne zasady diety:

- jeśli stosujesz leki zawierające bizmut unikaj mleka i jego przetworów
- rzuć palenie
- w jadłospisie uwzględnij tłuszcze łatwostrawne pochodzące ze śmietanki, masła, ale też tłuszcze roślinne głównie dodawane na zimno do sałatek ( oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy )
- ogranicz produkty bogate w błonnik ( ciemne pieczywo, ciemne makarony, grube kasze, warzywa i owoce w formie surowej )
- posiłki spożywaj często ( do 5 razy dziennie), ale o małej objętości
- unikaj posiłków bardzo gorących lub zimnych, aby nie dopuścić do przekrwienia błony śluzowej żołądka
- warzywa i owoce spożywaj w formie rozdrobnionej i gotowanej
- soki owocowo-warzywne rozcieńczaj wodą lub mlekiem
- unikaj potraw smażonych i pieczonych w sposób tradycyjny
- stosuj gotowanie na parze, w wodzie, duszenie, pieczenie w rękawie lub w folii

Przykładowy jadłospis:

### **Śniadanie**

Bułka pszenna z masłem, białym serem i dżemem.

Jogurt naturalny z dodatkiem ziaren słonecznika.

### **II śniadanie**

Mus owocowy przygotowany z przetartego jabłka i banana.

### **Obiad**

Zupa pomidorowa z ryżem.

Pulpety przygotowane z mięsa wieprzowo-drobiowego gotowane na wywarze jarzynowym.

Ziemniaki puree.

Marchewka z groszkiem gotowana.

### **Podwieczorek**

Kisiel owocowy  
3 biszkopty

### **Kolacja**

Kanapki z chleba pszennego cienko posmarowanego masłem z polędwicą z indyka i pomidorem bez skórki.

Sałatka z marchewki i selera z dodatkiem łyżeczki oliwy z oliwek ( warzywa starte na tarce o drobnych oczkach ).

## **DIETA ŁATWO STRAWNA Z ORANICZENIEM TŁUSZCZU**

Dieta stosowana w:

- chorobach wątroby
- przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, po zabiegach usunięcia pęcherzyka żółciowego
- wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego
- przewlekłym zapaleniu trzustki

**Diety te mogą ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.**

- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego może nastąpić nietolerancja mleka i serów (niedobór laktazy w błonie śluzowej jelita cienkiego powoduje fermentację w jelicie grubym), wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia. Może wystąpić niedobór wapnia i ryboflawiny (wit B2). W tym przypadku białko jaj zamienione jest na całe jajko, twaróg można zastąpić wędliną i mięsem.
- w niektórych przypadkach przy upośledzonym wydzielaniu żółci, ograniczenie tłuszczu w diecie musi być większe niż zakłada dzienna racja pokarmowa (nawet do 20g dziennie), należy wyeliminować wtedy tłuszcz dodany do pieczywa i potraw
- w przewlekłym zapaleniu trzustki przy biegunkach również należy ograniczyć tłuszcz
- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wyłączyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu (żółtka, pełne mleko, podroby. Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kw szczawowego (szczaw, szpinak, rabarbar)
- W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1g/kg masy ciała. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych WZW białko w diecie można zwiększyć do 1,5g/kg m.c. Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązuje ogr. tłuszczu do 20g/dobę.

### **ZASADY DIETY**

- dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała
- tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw).
- nie powinna zawierać produktów i potraw trudnostrawnych oraz wzdymających
- ilość błonnika jest ograniczona, zatem warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie w postaci gotowanej lub soków
- ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne (przy doborze warzyw należy zwrócić uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten)
- posiłki należy podawać w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, regularnie 4 – 5 razy dziennie.



### Zalecenia dietetyczne:

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	chleb jasny, czerstwy, bułki pszenne, sucharki, biszkopty na białkach	świeży chleb, chleb graham, razowy, żytni, pieczywo z dodatkiem słonecznika, otrąb, soi
NAPOJE	słaba herbata, mleko 2%	mocna herbata, kawa
	tłuszczu, kefiry, jogurty naturalne, koktajle mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, kawa zbożowa, zielona herbata, woda niegazowana	naturalna, tłuste mleko, woda gazowana, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
DODATKI DO PIECZYWA	chuda szynk, polędwica z kurczaka, indyka, chudy twaróg, gotowane mięso, dżemy, miód, białko jaja kurzego, masło i margaryny zalecane w umiarkowanych ilościach	konserwy, salceson, pasztetowa, tłuste sery żółte, topione, pleśniowe, żółtko jaja kurzego, ser typu feta, twarde margaryny, masło w większych ilościach
ZUPY I SOSY	krupnik, ziemniaczana, jarzynowa, przetarte owocowe, mleczne, zupy i sosy zagęszczone zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego	tłuste na wywarach kostnych grzybowych, mięsnych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy na wywarach z roślin strączkowych, kapustnych, ogórków
DODATKI DO ZUP I II DANIA	jasne pieczywo, grzanki, kasza manna, ziemniaki, makaron nitki, lane ciasto na białkach, kasza jęczmienna	jaja, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy, grube, pełnoziarniste makarony, kluski kładzione, kasza gryczana
MIEŚSO I RYBY	Królik, indyk, kurczak bez skóry, pstrąg strumieniowy, mintaj, dorsz, miruna, halibut biały	Kaczka, wieprzowina, tłusta wołowina, dziczyzna, podroby, gęsi, śledź, karp, łosoś, makrele, ryby wędzone, konserwowe
WARZYWA	pomidory bez skórki, marchew, pietruszka, ziemniaki gotowane, dynia, surówki bardzo drobno starte z selera, marchwi, warzywa w formie rozdrobnionej, gotowanej	warzywa kapustne, wzdymające, kapusta, fasolka szparagowa, pory, cebula, czosnek, rzodkiewka, ogórki, papryka, kalarepa, rzepa, zielony groszek, warzywa z dodatkiem majonezu, musztardy, warzywa marynowane

OWOCE	brzoskwinie, morele, banany, cytrusy, owoce jagodowe, owoce w formie przecierów, gotowane	daktyle, czereśnie, gruszki, figi, owoce marynowane, w zalewie
TŁUSZCZE	w ograniczonych ilościach olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	słonina, smalec, twarde margaryny
DESERY	kisiele, galaretki, soki i kompoty z przetartych,	torty, ciasta, czekolady, batony, chałwa, słodycze z
	owoców, musy owocowe, budynie	czekoladą, orzechami

### **UWAGI DO DIETY:**

Pamiętaj, że potrawy należy gotować na wodzie, parze lub dusić bez dodatku tłuszczu. Unikaj smażenia i pieczenia. Warzywa i owoce spożywaj w formie rozdrobnionej, gotowanej. Do potraw, w których należy użyć jaj dodawaj białka. Zupy sporządzaj na wywarach jarzynowych. Zupy i sosy zagęszczaj zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, unikaj śmietany.

### **Przykładowy jadłospis:**

#### **Śniadanie:**

Kawa zbożowa z mlekiem ( 2% )

Kanapka z bułki pszennej cienko posmarowanej masłem z polędwicą z drobiu i pomidorem bez skórki.

#### **II śniadanie**

Chleb pszenny z miodem.  
Serek wiejski.

#### **Obiad**

Zupa z tartych jarzyn, zaprawiona kaszą manną.  
Pierś gotowana z kurczaka, ziemniaki puree.  
Gotowana marchewka zaprawiona zawiesiną z mąki i mleka.

#### **Podwieczorek**

Budyń

#### **Kolacja**

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem.

## DIETA ŁATWO STRAWNA

<b>PRODUKTY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>NAPOJE</b>	słaba herbata, kawa zbożowa, mleko 2%, woda mineralna niegazowana, kefir, maślanka, herbata owocowa, ziołowa, napoje mleczno-warzywne, napoje mleczno-owocowe, jogurty	alkohole, mocna kawa, mocna herbata, płynna czekolada, wody gazowane, słodkie napoje gazowane
<b>MIEŚSO I RYBY</b>	kurczak i indyk bez skóry, cielęcina, królik, dorsz, mintaj, sola, morszczuk, pstrąg strumieniowy	wieprzowina, wołowina, kaczka, dziczyzna, łosoś, karp, węgorz, sum
<b>PIECZYWO</b>	bułki pszenne, chleb pszenny, biszkopty	pieczywo razowe, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem otrąb
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	chude wędliny z kurczaka, indyka, szynka, mięso gotowane, ser biały chudy, serki homogenizowane, masło, jaja gotowane na miękko	salcesony, kiełbasy, pasztetowa, konserwy, produkty wędzone, tłuste wędliny, sery żółte, ser typu feta
<b>DODATKI DO ZUP I II DANIA</b>	ziemniaki, bułka pszenna, kasza manna, kasza jęczmienna, makaron nitki, ryż biały	kasza gryczana, nasiona roślin strączkowych, grube, pełnoziarniste makarony, brązowy ryż, jaja gotowane na twardo, kluski kładzione
<b>ZUPY I SOSY</b>	na wywarach jarskich, zaprawiane zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, krupnik, ziemniaczana, jarzynowa, rosół jarski	tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zaprawiane zasmażką, śmietaną, zupy na bazie warzyw strączkowych, kapusty
<b>TŁUSZCZE</b>	olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, w ograniczonych ilościach margaryna	smalec, boczek, słonina, margaryny twarde
<b>OWOCE</b>	cytrusowe, jabłka gotowane lub pieczone, brzoskwinie, banany, jagodowe, truskawki, w ograniczonej ilości melon, wiśnie, suszone śliwki, kiwi	gruszki, czereśnie, daktyle, winogrona z pestkami

<b>WARZYWA</b>	marchew, pietruszka, seler, pomidor bez skórki, warzywa gotowane, starte na tarce o drobnych oczkach, przecierane, ziemniaki gotowane, w postaci puree	kapusta, czosnek, por, cebula, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzodkiewka, warzywa marynowane, warzywa w postaci surówek z majonezem, musztardą
<b>DESERY</b>	budynie, kisiel, galaretka, koktajle mleczno-owocowe, koktajle mleczno-warzywne, biszkopty	ciasta z kremem, torty, ciasta francuskie, batony, czekolada, słodycze z kakao i orzechami, chałwa
<b>PRZYPRAWY</b>	pietruszka, koperek, majeranek, sok z cytryny, w ograniczonych ilościach bazylią, oregano, tymianek, sól, słodka papryka, estragon, ocet winny, pieprz ziołowy	pieprz, papryczka chili, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, gałka muszkatołowa, gorczyca, curry

### Uwagi ogólne do diety:

- stosuj gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie i duszenie bez dodatku tłuszczu, unikaj smażenia
- zupy i sosy zagęszczaj zawiesiną z mąki i mleka lub jogurtu naturalnego, unikaj śmietany
- tłuszcze roślinne ( np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek) dodawaj do potraw na surowo np. do sałatek
- pamiętaj żeby warzywa i owoce, które spożywasz były dojrzałe
- posiłki spożywaj często 4-5 razy dziennie, ale o małej objętości

### Przykładowy jadłospis:

#### Śniadanie:

Bułka kajzerka posmarowana cienko masłem lub margaryną miękką z szynką z drobiu i pomidorem bez skórki.

Kawa zbożowa z mlekiem.

#### II śniadanie

Kefir, banan.

#### Obiad:

Zupa owocowa z makaronem.

Klopsy wołowo-wieprzowe gotowane na wywarze jarzynowym.

Ziemniaki puree z jogurtem naturalnym lub mlekiem.

Marchewka gotowana.

**Podwieczorek:**

Kisiel z dodatkiem musu owocowego.

**Kolacja:**

Salatka warzywna z jarzyn gotowanych ( marchew, pietruszka, seler) z dodatkiem jabłka i jogurtu naturalnego lub oleju rzepakowego.

Kamica żółciowa występuje najczęściej w krajach wysoko rozwiniętych, a jej przyczynami są głównie nieprawidłowy sposób odżywiania się, a co za tym idzie to nadwaga i otyłość. Zabieg usunięcia pęcherzyka żółciowego likwiduje jedynie skutek a nie przyczynę, dlatego tak ważne są zmiany dotyczące stylu życia.

Do rozwoju kamicy żółciowej przyczyniają się:

- otyłość
- cukrzyca
- zaburzenia motoryki jelit
- gwałtowne odchudzanie się
- spożywanie obfitych i wysokoenergetycznych posiłków
- stosowanie żywności wysoko przetworzonej, dań typu fast-food
- spożywanie oczyszczonych z błonnika produktów zbożowych (np. „z białej mąki”)
- dieta bogata w cukry proste m.in. dżemy, miód, słodycze, słodkie desery i przekąski
- dieta uboga w nienasycone kwasy tłuszczowe (oliwę z oliwek, oleje roślinne nierafinowane)

### **BŁONNIK POKARMOWY**

Wpływa na prawidłową perystaltykę jelit, jego niedobory mogą doprowadzić do obkurczenia się pęcherzyka żółciowego, co doprowadza do zalegania żółci, a w konsekwencji do kamicy. Błonnik znajduje się w produktach zbożowych z pełnego ziarna, surowych owocach i warzywach oraz nasionach roślin strączkowych.

### **ZALECENIA DIETETYCZNE OBOWIĄZUJĄCE PO ZABIEGU USUNIĘCIA PĘCHERZYKA ŻÓŁCIOWEGO**

W pierwszym okresie po zabiegu

- posiłki powinny być spożywane regularnie w niewielkich objętościach (ok. 5 x dziennie).
- przygotowywanie potraw powinno odbywać się poprzez gotowanie na wodzie lub parze, stopniowo może być rozszerzane o pieczenie w zamkniętym naczyniu lub w rękawie
- potrawy ciężkostrawne oraz zawierające dodatek tłuszczu podgrzanego do wysokich temperatur powinny zostać wyeliminowane (tłuste mięsa, pełnotłuste przetwory mleczne, żółtka jaj itp.)
- zalecany jest natomiast niewielki dodatek dobrze strawnego tłuszczu (np. oliwa z oliwek)
- błonnik pokarmowy powinien zostać ograniczony (surowe owoce/warzywa, nasiona roślin strączkowych, pieczywo razowe, grube kasze, otręby, pestki i nasiona)

Dalsze postępowanie:

1. Dieta łatwostrawna niskotłuszczowa powinna być stosowana przez okres ok. 3-4 miesięcy po zabiegu. Po zabiegu laparoskopowym może być to krótszy czas.
2. Rozszerzanie diety odbywa się stopniowo z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji pacjenta. Każdego dnia dieta powinna być wzbogacona o jeden nowy produkt.
3. W przypadku złej tolerancji wprowadzenie zostaje wydłużone o kilka kolejnych dni, w zależności od predyspozycji.
4. Posiłki rozszerzamy stopniowo do założeń diety pełnowartościowej i zdrowej.

## Wskazówki

1. Stopniowo zgodnie z własną tolerancją rozszerzaj dietę o produkty z większą zawartością błonnika pokarmowego (owoce, warzywa, kasze, płatki, pieczywo z pełnego ziarna). Przyjmij zasadę „złotego środka” tj. np. chleb pszenny odstawiaj stopniowo zamieniając na pszenno-żytni następnie graham a na końcu żytni (który to początkowo może być zbyt ciężkim pieczywem). Innym przykładem może być zamiana kaszy manny na jaglaną albo jęczmienną drobną, a na końcu gryczaną. Surowe owoce i warzywa początkowo bez skórki, następnie całe. Płatki początkowo pszenne, drobne owsiane, następnie żytnie i otręby.
2. Wyeliminuj na stałe ze swojej diety: tłuste produkty i dania (np. smalec, słoninę, tłuste gatunki mięs - wieprzowina, dziczyzna), dania Fast-food. Warto wyeliminować ciężkostrawne techniki przygotowania potraw – panierowanie, smażenie. Zgodnie z założeniami zdrowej diety stosuj tylko „zdrowe tłuszcze”: świeżą oliwę z oliwek, polski nierafinowany olej rzepakowy, niewielki ilości orzechów (początkowo zmielonych na mąkę), małą porcję morskiej ryby 1-2 x w tygodniu. Nie zapominaj o tych produktach. Twoja dieta ma pokrywać pełne zapotrzebowanie na wszystkie, niezbędne składniki pokarmowe.
3. Posiłki spożywaj regularnie, średnio co 3-4 godziny. Ostatni zjedz 2-3 godziny przed snem. Dbaj by były pełnowartościowe, przygotowane z najwyższej jakości produktów, niezbyt obfite.
4. Sięgaj po min. 1,5 l czystej wody dziennie. Do ilości wypijanych płynów nie zalicza się kawy i herbaty.
5. W przypadku nadwagi lub otyłości warto skorzystać z porady specjalisty dietetyka – nie odchudzaj się gwałtownie dietami ubogokalorycznymi.
6. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Zrezygnuj z samochodu (jeżeli tylko jest to możliwe) i spaceruj z dziećmi, chodź do pracy na piechotę, zajmij się ogródkiem.
7. Jeżeli nie radzisz sobie ze swoją dietą, stale chudniesz/tyjesz lub masz niedobory pierwiastków skorzystaj z porady dietetyka.

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>NIEZALECANE</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo pszenne (ew. graham), suchary, kasza (manna, kuskus), makaron pszenny, ryż biały/basmati/jaśminowy Mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, tapioka, amarantus płatki kukurydziane, owsiane błyskawiczne	Pieczywo :chrupkie, pełnoziarniste, pumpernikiel, razowe, kasza gruba (gryczana, jęczmienna), ryż dziki/brazowy, otręby pszenne, płatki zbożowe (jęczmienne, owsiane górskie, żytnie)
<b>Nasiona i pestki</b>	siemię lniane (mielone), w postaci kleiku świeże	mak, pestki: dyni, słonecznika orzechy, sezam
<b>Nabiał</b>	mleko, jogurty, kefiry, maślanki, twarogi chude, odtłuszczone	jogurty i serki – słodkie, z chrupkami czekoladowymi, z czekoladą, z konfiturami serki camembert-pełnotłuste, pleśniowe, topione, wyroby sero podobne
<b>Tłuszcze</b>	masło/margaryna, oliwa z oliwek, oleje: lniany, słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy	oleje: kokosowy, palmowy, słonina, smalec,

<b>Mięso</b>	drobiowe, cielęcina, chude mięso wołowe, królik, chuda wieprzowina – w niewielkich ilościach	tłuste mięsa: dziczyzna, kaczka, kiełbasa, parówki, pasztety, podroby, produkty wędzone, wieprzowina (i jej tłuste części),
<b>Ryby</b>	chude, świeże/mrożone : dorsz, flądra, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sandacz, sola, tuńczyk	przetworzone (wędzone, przetwory rybne, śledzie w occie); tłuste ryby- halibut, łosoś, pstrąg tęczy
<b>Warzywa</b>	obrane ze skóry, przetworzone (ugotowane, podduszone, pieczone, przetarte) młode i soczyste: burak, cukinia, dynia, kabaczek, koperek, marchew, pomidor (bez skórki), patison, pietruszka, szpinak, ziemniak	brokuł, brukiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, ogórek, por, rzepa, rzodkiewka, sałata zielona, seler, szparagi, warzywa kapustne oraz nasiona roślin strączkowych  sałatki, surówki z majonezem, warzywa marynowane i solone
<b>Owoce</b>	Banany - mało dojrzałe, brzoskwinie – bez skóry, jabłka-pieczone, owoce jagodowe (borówki, jagody)  wszystkie owoce w formie przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane, budynie, dżemy, kisiele)	surowe ze skórą oraz przyczyniające się do powstania zaparc i wzdęć, czereśnie, winogrona, gruszki, surowe śliwki
<b>Napoje</b>	woda (1,5-2l dziennie), herbaty: bawarka, czarna-słaba, owocowa, zielona, ziołowe-melisa, mięta, rumianek)	alkohol, herbata –czarna mocna, kawa, napoje gazowane i słodzone
<b>Zioła, przyprawy</b>	bazylia, cynamon koperek, natka pietruszki, oregano, wanilia	gotowe mieszanki przyprawowe, ostre przyprawy (cebula, chili, czosnek,)



W przypadku OZT w pierwszych dobach najistotniejsze jest zapewnienie trzustce maksymalnego „spokoju czynnościowego”, który osiąga się poprzez **zaprzeszanie podawania pokarmów i płynów do przewodu pokarmowego.**

Ponowne rozpoczęcie odżywiania pacjenta oraz droga podania żywienia uzależnione są od ciężkości przebiegu choroby:

- **U chorych na OZT o ciężkim przebiegu**, obserwuje się błyskawicznie postępujący katabolizm (rozpad), szczególnie białek, dlatego zbyt długa przerwa w przyjmowaniu posiłków powoduje szybkie narastanie niedoborów pokarmowych, zwłaszcza białkowych. To z kolei sprzyja występowaniu powikłań i pogarsza przebieg samej choroby. Wskazane jest, zatem rozważenie tzw. **wczesnej interwencji żywieniowej**, polegającej na podawaniu składników odżywczych **drogą pozajelitową** (dożylnie) i/lub **dojelitową** przez zgłębnik założony do jelita cienkiego.
- **U chorych z przebiegiem lekkim** oraz prawidłowo odżywionych (bez objawów niedoborów pokarmowych w badaniach krwi) kilkudniowa głodówka nie wpływa istotnie na bilans białkowo-kaloryczny. Można, więc przez 3 - 4 doby nie stosować żadnego odżywiania, wyrównując jedynie drogą dożylną niedobory płynowe i elektrolitowe.
- **U chorych z postacią lekką OZT** i współistniejącymi objawami niedożywienia leczenie żywieniowe niedoborów pokarmowych zalecane jest dopiero w okresie rekonwalescencji.

Przy przewidywanym **ciężkim przebiegu OZT** już w 2 – 3 dobie leczenia wskazane jest zastosowanie **terapii żywieniowej**. Żywienie drogą doustną może być u tych chorych rozpoczęte dopiero po powrocie czynności perystaltycznej oraz przy braku powikłań bakteryjnych, zgodnie z zasadami obowiązującymi w żywieniu chorych z **lekką postacią OZT**.

W **OZT o przebiegu lekkim** ból zwykle ustępuje w 1 – 2 dobie, natomiast **odżywianie doustne można zacząć wprowadzać w 3 – 4 dobie leczenia.**

- W 1 dobie żywienia doustnego pierwszy posiłek powinien być łatwo strawny, beztłuszczowy, mieć **konsystencję półpłynną** i niewielką objętość (200 – 300 ml). Może to być np. kleik na wodzie lub kleik na wodzie zmiksowany z gotowanym jabłkiem. Przy dobrej tolerancji takiego posiłku pacjent może otrzymać kolejne 2 posiłki na bazie kleiku, zmodyfikowane o dodatek niewielkiej ilości chudego mleka albo gotowanych warzyw (ziemniaki, marchew, pietruszka, seler).
- W 2 – 3 dobie żywienia można sukcesywnie zwiększać objętość oraz liczbę (do 4– 5) posiłków, wprowadzając posiłki takie, jak: kisiel z jabłkiem, galaretkę owocową, budyń na chudym mleku, jogurt naturalny a posiłki miksowane wzbogacić o dodatek chudego twarożku lub chudego gotowanego mięsa.
- W 4 - 5 dobie żywienia można stopniowo wprowadzać produkty o papkowatej lub stałej konsystencji (ziemniaki i marchewka puree, pasta z chudego twarożku, gładki dżem niskosłodzony, gotowane i zmielone mięso, sucharki, wafle tortowe, chrupki kukurydziane, czerstwe pszenne pieczywo) oraz dodatek niewielkiej ilości masła. Przy dobrej tolerancji takiego żywienia, można przejść na dietę o **stałej konsystencji - łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu i błonnika.**

U pacjentów ze stwierdzonymi objawami niedożywienia oraz u pacjentów z brakiem apetytu do diety można włączyć doustne suplementy pokarmowe.

Rozszerzanie diety po przebyciu OZT, w okresie zdrowienia, powinno odbywać się stopniowo, a poszczególne potrawy oraz techniki kulinarne należy wprowadzać **etapami**, aby ostatecznie powoli dojść do diety sprzed zachorowania.

Po przebyciu **łagodnej (obrzękowej) postaci OZT** na ogół nie zachodzi konieczność dalszego leczenia farmakologicznego. Większość chorych powraca do zdrowia całkowicie, pod warunkiem usunięcia przyczyny choroby (usunięcie złożeń z przewodu żółciowego wspólnego, zaprzestanie spożywania alkoholu, usunięcie pęcherzyka żółciowego). W tych przypadkach czynność wewnątrzwydzielnicza trzustki powraca do normy w ciągu kilku tygodni lub kilku miesięcy. W okresie zdrowienia terapia polega głównie na zapewnieniu trzustce maksymalnego spokoju czynnościowego, co osiąga się poprzez odpowiednie **postępowanie dietetyczne**.

W przypadku przebycia **ciężkiej, martwiczej postaci OZT**, pacjenci wymagają ścisłej kontroli ambulatoryjnej. U części z nich mogą, bowiem wystąpić **zaburzenia wchłaniania**, głównie **tłuszczów**, oraz **zaburzenia gospodarki węglowodanowej**, mogące prowadzić do rozwoju **cukrzycy**.

Przy **utracie czynności zewnątrzwydzielniczej** funkcji trzustki, spożyty pokarm nie może być prawidłowo trawiony i wchłaniany. Objawem tej nieprawidłowości jest **chudnięcie** i **biegunka tłuszczowa**. W wyniku nieprawidłowego trawienia pokarmu, zwiększa się objętość stolca oraz zmienia się jego wygląd. Z powodu zwiększonej zawartości tłuszczu, staje się on błyszczący, trudno splukuje w toalecie i ma nieprzyjemną woń. W takiej sytuacji pacjent jest zmuszony przyjmować **enzymy trzustkowe** w formie doustnych kapsułek. Ilość przyjmowanych enzymów jest zależna od wyglądu i konsystencji stolca. Jeśli jest on prawidłowo uformowany i nie zawiera domieszki tłuszczu to znaczy, że dawka enzymów jest wystarczająca. Istotne jest, aby enzymy trzustkowe przyjmować w trakcie posiłku a nie przed lub po nim, ponieważ tylko wtedy działają optymalnie.

Jeżeli trzustka, w wyniku procesu zapalnego, zostanie uszkodzona w znacznym stopniu, to efektem tego jest jednoczesne **zniszczenie komórek wysp trzustkowych**, co z kolei powoduje zmniejszenie wydzielania **insuliny**. W konsekwencji pacjent zaczyna chorować na **cukrzycę**. W takim przypadku jedyną formą leczenia jest **insulinoterapia** czyli podawanie insuliny w postaci wielokrotnych wstrzyknięć podskórnych .

## **DIETA PRZY OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI PO WYPISIE ZE SZPITALA**

**I ETAP ok. 1 miesiąc**

**W okresie tym należy stosować dietę:**

- łatwo strawną,
- niskotłuszczową,
- z ograniczeniem błonnika,
- złożoną z 4 – 5 posiłków.
- Podstawę diety powinny stanowić węglowodany, pochodzące głównie z produktów zbożowych (pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe) i ziemniaków, w mniejszym stopniu z warzyw, owoców, cukru i słodyczy.
- Znaczemu ograniczeniu podlegają tłuszcze oraz w niewielkim stopniu białko.
- Dieta powinna dostarczać ok. 2000 kcal, 65g białka i 40g tłuszczu. Należy pamiętać, że połowę tej ilości stanowi tzw. tłuszcz niewidoczny, zawarty w produktach białkowych, zatem tłuszczu do smarowania pieczywa lub dodawanego na surowo do gotowych potraw można spożyć ok. **20g na dzień**.
- Z tłuszczu można stosować jedynie tłuszcze łatwo strawne tj. masło, słodką śmietankę, oleje roślinne, niewielką ilość żółtka jako dodatek do potraw. Ze względu na znaczne ograniczenie tłuszczu w diecie, spożywane produkty białkowe powinny być chude.

**Zawartość tłuszczu w produktach tłuszczowych:**

- 1 łyżka (10g) oleju – 10g tłuszczu,
- 1 łyżka śmietanki 30% - 3g tłuszczu,
- 1 łyżeczka (5g) masła – 4g tłuszczu,
- 1 łyżeczka margaryny roślinnej o zawartości 50% tł. – 2,5g tłuszczu.

**Zawartość białka w produktach:**

- 100g chudego mięsa / wędliny – 20g białka,
- 1 jajko (50g) – 6g białka,
- 1 białko jaja (30g) – 3g białka,
- 100g twarogu – 19g białka,
- 100ml mleka lub kefiru – 3,4g białka,
- 100g jogurtu – 4,3g,
- 100g pieczywa 5,5 – 8g białka,
- 100g surowej kaszy, ryżu, płatków – 7g białka,
- 100g surowego makaronu – 11g białka.

Potrawy należy przyrządzać: początkowo metodą gotowania w wodzie lub na parze, następnie duszenia bez uprzedniego obsmażania na tłuszczu, pieczenia w folii, pergaminie lub rękawie foliowym. Przeciwwskazane jest duszenie, smażenie i pieczenie w sposób tradycyjny.

Do zagęszczania zup i sosów należy stosować zawiesiny z mąki i wody lub mleka. Nie wolno stosować zasmażek. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych lub, w ograniczonej ilości, odtłuszczonych rosółach z drobiu lub cielęciny. Przeciwwskazane jest stosowanie wywarów mięsnych, kostnych i grzybowych.

PRODUKTY I POTRAWY WSKAZANE	PRODUKTY I POTRAWY PRZECIWWSKAZANE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe,</li> <li>• drobne kasze (manna, kukurydziana, jagłana, jęczmienna drobna), ryż, drobne makarony z niską zawartością jaj, chude mleko (1,5 % i poniżej),</li> <li>• chudy twaróg, białko jaja, całe jaja w ilości 1 – 2 tygodniowo (najlepiej jako dodatek do potraw), chude mięsa: drób bez skóry, cielęcina, młoda wołowina,</li> <li>• chude ryby (dorsz, sola, miruna, mintaj, morszczuk, tuńczyk),</li> <li>• chude wędliny – najlepiej drobiowe (szynka, polędwica),</li> <li>• ziemniaki gotowane puree,</li> <li>• warzywa: gotowane (marchew, pietruszka, seler, szpinak, buraki, dynia, cukinia), na surowo (pomidory bez skórki i sałata zielona);</li> <li>• owoce: jabłka, owoce cytrusowe (sam miąższ), brzoskwinie, morele, winogrona, truskawki, maliny, kiwi.</li> <li>• Warzywa należy stosować gotowane i rozdrobnione lub w postaci soków,</li> <li>• owoce gotowane, pieczone lub na surowo w postaci soków, przecierów (bez skórki i pestek) lub nisko słodzonych dżemów.</li> <li>• <u>Przyprawy</u> stosuje się wyłącznie łagodne (sok z cytryny, sól, cukier, wanilia, cynamon, koperek zielony, natka pietruszki, majeranek).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pieczywo razowe, żytnie, świeże,</li> <li>• grube kasze i makarony,</li> <li>• ciemny ryż,</li> <li>• sery żółte, topione,</li> <li>• jaja w całości,</li> <li>• tłuste mięsa (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłuste ryby (węgorz, halibut, łosoś, karp),</li> <li>• tłuste wędliny, produkty mięsne i ryby wędzone, mięsa peklowane, pasztety, podroby, śmietana, smalec, margaryny twarde,</li> <li>• cebula, pory, kapusta, papryka, szczypior, rzodkiewka, grzyby, orzechy, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, strączkowe,</li> <li>• chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, torty, ciasta z kremem, tłuste ciasta, <b>alkohol</b>, pikantne przyprawy, marynaty.</li> </ul>

## II ETAP (ok. 1 miesiąc)

- Stopniowo zwiększa się objętość posiłków oraz ilość białka i tłuszczu w diecie. Wartość energetyczna diety powinna wynosić ok. 2200 kcal, zawartość białka ogółem 70g, w tym białka zwierzęcego 40g, tłuszczu 50g.
- W dalszym ciągu powinna to być dieta łatwo strawna, niskotłuszczowa, z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.
- Produkty i potrawy wskazane i przeciwwskazane są takie same jak w I etapie.
- W ograniczonej ilości można wprowadzić chudą szynkę i polędwicę wieprzową, parówki drobiowe, parówki z szynki, fasolkę szparagową, brokuły, kalafior, ogórki kiszane bez skórki, drobno starte surówki z selera i marchwi.
- Jeżeli stosowana dieta daje objawy dyspeptyczne (uczucie pełności poposiłkowej, wzdęcia, kurczenia lub przelewania w jamie brzusznej), a szczególnie gdy pojawiają się tłuszczowe stolce, należy chwilowo (na okres ok. 2 tygodni) powrócić do diety z poprzedniego okresu. Jeżeli natomiast tolerancja diety jest dobra, przechodzi się na dietę pełnowartościową.

### **ETAP III**

- Jest to dieta pełnowartościowa, normalna. Wartość energetyczna diety powinna wynosić 2300 – 2500 kcal, zawartość białka ogółem 70 – 90g, tłuszczu 60 – 80g.
- Ilość tłuszczu w diecie należy jednak w dalszym ciągu zwiększać sukcesywnie przy sporządzaniu posiłków stopniowo przechodzić kolejne techniki, od gotowania w wodzie i na parze, poprzez duszenie bez obsmażania, duszenie tradycyjne, dochodząc do potraw smażonych.
- Należy jednak pamiętać, że jeżeli pojawiają się objawy dyspeptyczne po wprowadzeniu jakichś pokarmów lub po zmianie technik przyrządzania posiłków należy wrócić do poprzedniego etapu odżywiania.

### **CUKRZYCA**

- W przypadku wystąpienia zaburzeń gospodarki węglowodanowej a szczególnie w przypadku cukrzycy, sposób odżywiania musi uwzględniać, zarówno zasady diety obowiązujące po przebyciu OZT, jak również zalecenia żywieniowe, związane z zastosowaną insulinoterapią.
- Zasady te dotyczą głównie ograniczenia spożycia cukrów prostych, przestrzegania pór i ilości spożywanych posiłków oraz odpowiedniego ich komponowania.
- W przypadku zaburzeń zewnątrzwydzielniczej funkcji trzustki, problem regulowany jest za pomocą odpowiednich dawek wyciągów trzustkowych. Wyciągi trzustkowe powinny być podawane do każdego posiłku zawierającego tłuszcz i białko. Posiłki składające się głównie z węglowodanów nie wymagają ich podawania.

## **DIETA UBOGOENERGETYCZNA ( DLA OSÓB CHCĄCYCH ZREDUKOWAĆ TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ )**

### **Zalecenia dietetyczne:**

- nie rezygnuj z żadnego posiłku, spowalnia to tempo metabolizmu i powoduje odkładanie tkanki tłuszczowej
- pamiętaj o 5 posiłkach dziennie ( śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja )
- odstępy pomiędzy posiłkami nie powinny być większe niż 3 - 4 godzin ani mniejsze niż 2 godziny
- ostatni posiłek powinien być spożyty nie później niż 2-3 godziny przed snem
- produkty z mąki oczyszczonej zamień na produkty pełnoziarniste np. pieczywo jasne na pieczywo z mąki razowej żytniej, makaron biały na makaron pełnoziarnisty, ryż biały na ryż brązowy
- zrezygnuj z soków owocowych, nawet te niesłodzone zawierają dużo cukru pochodzenia naturalnego
- jedz dużo warzyw najlepiej w postaci surówek
- ziemniaki częściej zastępuj kaszami ( gryczaną, jaglaną, jęczmienną )
- nie rozgotowuj warzyw ani kasz, im bardziej rozgotowany produkt tym ma większą kaloryczność
- owoce spożywaj do wczesnych godzin popołudniowych gdyż zawierają cukry
- zrezygnuj ze słodczy, słodkich napoi, dużych ilości soków owocowych ( powyżej szklanki dziennie )
- pij dużo wody do 2 l dziennie, zrezygnuj z kakao, mocnej herbaty i kawy, alkoholu
- smażenie zastąp gotowaniem w wodzie, na parze, duszeniem i pieczeniem bez dodatku tłuszczu
- spożywaj chude gatunki mięsa takie jak kurczak, indyk bez skóry, młoda wołowina, królik, w ograniczonych ilościach chudsze części wieprzowiny ( schab, polędwica, szynka )
- zrezygnuj z podrobów, salcesonu, kiełbasy, pasztetów gdyż produkty te zawierają dużą ilość tłuszczu
- spożywaj mleko ( 2 % ) i jego przetwory takie jak jogurty, kefiry, maślanki, sery białe chude lub półtłuste
- zupy i sosy zagęszczaj jogurtem naturalnym, zrezygnuj z zasmażek i śmietany
- czytaj etykiety produktów spożywczych, unikaj tych produktów, które zawierają sztucznie dodany cukier, karmel, olej palmowy, utwardzane oleje roślinne, syrop glukozowo-fruktozowy
- ogranicz sól kuchenną do płaskiej łyżeczki dziennie, pamiętaj, że sól znajduje się również w pieczywie, słonych przekąskach, konserwach rybnych i mięsnych,
- pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej, trwającej przynajmniej 40 minut
- kminek, kolendra, majeranek, cynamon to przyprawy przyspieszające przemianę materii

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)**

**Pamiętaj!** Gdy chorujesz na cukrzycę, to nieodłącznym elementem leczenia i uniknięcia powikłań jest zastosowanie odpowiedniej diety.

### **Co to jest indeks glikemiczny ( IG )?**

Jest to wartość przypisana konkretnemu produktowi spożywcemu, określająca jak szybko po spożyciu danego produktu wzrośnie poziom glukozy we krwi. Wyróżniamy produkty, które należą do grupy o niskim (<50), średnim (51-75) i wysokim (>75) indeksie glikemicznym ( IG ).

### **Przykład produktów o wysokim indeksie glikemicznym ( IG ):**

- biały, rozgotowany ryż
- białe pieczywo
- gotowana marchew, ziemniaki, kukurydza
- rozgotowany makaron
- słodczyce, słodkie napoje, soki
- słodkie owoce ( np. banan, winogrona )

### **Główne zasady diety:**

- podstawą diety powinny być produkty o niskim indeksie glikemicznym, produkty o średnim indeksie glikemicznym spożywaj ostrożnie, unikaj produktów o wysokim indeksie glikemicznym
- pamiętaj, że cukier znajduje się również w owocach, słodkich jogurtach, serkach
- spożywaj 5-6 posiłków w ciągu dnia, co będzie zapobiegać przed nadmiernymi wahaniami glukozy we krwi
- posiłki powinny być małe objętościowo
- nie rozgotowuj pokarmów ( szczególnie makaronów, ryżu, warzyw, kasz ), im bardziej rozgotowany produkt tym ma większy IG i w konsekwencji bardziej podnosi poziom glukozy we krwi
- pieczywo białe zamień na pieczywo ciemne, pełnoziarniste, zapytaj w piekarni czy pieczywo nie jest barwione karmelem
- ryż biały zamień na ryż brązowy
- ziemniaki zamień na kasze
- unikaj tłustych wędlin i tłustego mięsa ( wieprzowiny, wołowiny, kaczki, dziczyzny, drobiu ze skórą )
- tłuste mięsa zamień na kurczaki bez skóry, mięso z indyka, mięso z królika
- zwiększ spożycie warzyw

- smażenie zamień na gotowanie, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii lub rękawie
- słodzone napoje, herbaty, soki zamień na wodę mineralną, herbatę zieloną, herbatę czarną bez cukru
- jeżeli masz nadwagę lub jesteś otyły unormuj masę ciała
- unikaj produktów alkoholowych, dawka dopuszczalna u kobiet 20 g/dobę, u mężczyzn 30 g/dobę
- 2 razy w tygodniu mięso zastąp rybami
- zupy gotuj na wywarach jarzynowych, lub na mięsie z drobiu, nie zaprawiaj zup zasmażkami
- dozwolone owoce spożywaj w ilości nie większej niż 300 g/dzień (np. maliny, truskawki, grejpfruty, kwaskowe jabłka, jeżyny, wiśnie).
- gdy wychodzisz z domu miej zawsze przy sobie coś do jedzenia (np. landrynka, kawałek czekolady). Gdy zauważysz u siebie objawy hipoglikemii ( nadmiernego spadku glukozy we krwi) zjedz landrynka lub czekoladę.
- do jadłospisu włącz produkty kiszone jak kapusta kiszona, ogórki kiszone, herbaty z morwy białej, cynamon gdyż mają właściwości normalizujące poziom glukozy we krwi
- czytaj etykiety produktów spożywczych, czasami produkt pozornie zdrowy zawiera dużo cukru
- unikaj produktów słodzonych cukrem oraz syropem glukozowo-fruktozowym
- unikaj produktów przeznaczonych dla diabetyków, słodzonych fruktozą gdyż powoduje ona otłuszczenie narządów wewnętrznych
- nawadniaj się wodą, herbatą zieloną , ziołową, czarną, herbatą z morwy białej zrezygnuj z soków i słodkich napoi gazowanych oraz wód smakowych
- używaj cynamon gdyż ma właściwości obniżające poziom glukozy

### **Przykładowy jadłospis:**

#### **Śniadanie:**

Bułka grahamka posmarowana cienko masłem lub margaryną miękką z serem białym chudym, sałatą i pomidorem, posypana natką pietruszki lub szczypiorkiem. Herbata bez dodatku cukru.

#### **II śniadanie**

Kefir, truskawki (200g), chleb chrupki ( 2 kromki).

#### **Obiad**

Krupnik z kaszy jęczmiennej gotowany na mięsie z piersi indyka.

#### **II danie**

Mięso z krupniku podane z ryżem brązowym i brokułami polanymi roztopionym masłem (5g)

Kompot z jabłek bez dodatku cukru.



**Podwieczorek:**

Grejpfrut

**Kolacja:**

Sałatka z sałaty, pomidora, papryki, gotowanego mięsa z piersi z kurczaka (50g), z dodatkiem słonecznika i oliwy z oliwek (5g).

Serek wiejski z dodatkiem otrąb owsianych.

2 kromki chleba pełnoziarnistego.

**Posilek przed snem**

Pół bułki grahamki posmarowanej masłem lub margaryną miękką.

Jogurt naturalny.

**HIPERGLIKEMIA – OBJAWY**

- Częstomocz
- Nadmierne pragnienie
- Senność
- Apatia, ogólne zmęczenie
- Płytki oddech
- Wymioty
- Bóle głowy
- Śpiączka

**HIPOGLIKEMIA – OBJAWY**

- Drżenie rąk
- Niepokój
- Uczucie głodu
- Kołatanie serca
- Drętwienie
- Drażliwość
- Nudności, wymioty
- Bładość skóry
- Zimny pot



## Tabela wartości IG (indeksu glikemicznego)

### PAMIĘTAJ:

- Indeks glikemiczny (IG) – to wskaźnik określający siłę, z jaką węglowodany („cukry”) zawarte w pożywieniu wpływają na wzrost stężenia glukozy we krwi. IG nie określa, o jaką konkretną wartość wzrośnie Twój „cukier”.
- Wysoki IG, powyżej 70 – produkty niezalecane  
Średni IG, 56-69 – te produkty spożywaj ostrożnie  
Niski IG, poniżej 55 – te produkty są dla Ciebie
- Na wartość IG wpływa sposób przygotowania produktu. Im bardziej przetworzymy produkt (rozdrobnimy, ugotujemy, oczyścimy z błonnika) tym wyższy IG.

### WARZYWA

Awokado 10  
Bakłażan 20  
Bób gotowany 80  
Brukselka 15  
Burak gotowany 65  
Buraki z puszkii 65  
Cebula 15  
Ciecierzycza gotowana 30  
Cukinia 15  
Dyńia 75  
Fasola biała, czarna, czerwona, gotowana 35  
Fasola czerwona z puszkii 40  
Fasolka szparagowa żółta, zielona 15  
Groch gotowany 25  
Groszek z puszkii 45  
Groszek zielony 35  
Kabaczek 75  
Kalafior 15  
Kapusta biała i kiszona 15  
Kukurydza 65  
Kukurydza prażona 85  
Marchew gotowana 80  
Marchew surowa 30  
Ogórek świeży 15  
Oliwki 15  
Papryka 15  
Pomidor 30  
Szparagi 15  
Szpinak 15  
Ziemniak pieczony, w postaci frytek 95  
Ziemniak gotowany 70  
Ziemniak puree 80  
Ziemniaki w mundurkach 65  
Por 15  
Rzepa 30

Rzodkiewka 15  
Sałata 15  
Seler gotowany 85  
Seler naciowy 15  
Seler surowy korzeń 35  
Kiełki 15  
Rzodkiewka 15  
Rabarbar 15

### PRODUKTY ZBOŻOWE

Bagietka 90  
Biszkopt 70  
Bułeczka drożdżowa 95  
Bułka pszenna 90  
Chleb bezglutenowy 90  
Chleb orkiszowy 50  
Chleb owsiany z otrębami 45  
Chleb pełnoziarnisty 65  
Chleb pszenny (z białej mąki) 90  
Chleb pumpernikiel 45  
Chleb ryżowy 70  
Chleb żytni z białej mąki 65  
Chleb żytni z mąki z pełnego przemiału 45  
Ciasto francuskie 60  
Kasza gryczana 40  
Kasza jagłana 70  
Kasza jęczmienna 70  
Kasza kuskus 65  
Kasza manna 60  
Kasza perlowa 25  
Makaron z mąki pszennej 70  
Makaron z mąki razowej al dente 40  
Makaron z pszenicy durum 50  
Musli niesłodzone 50  
Naleśniki 85  
Otręby owsiane 40

Pączek 70  
Placek z owocami 75  
Płatki kukurydziane 85  
Płatki owsiane niegotowane 40  
Płatki owsiane gotowane 60  
Rogalik 70  
Ryż biały ugotowany na miękko 100  
Ryż biały ugotowany na półtwardo 64  
Ryż brązowy ugotowany 50  
Ryż dmuchany 85  
Sucharki 70  
Ryż dziki 35  
Ryż basmati 50

### OWOCY

Agrest niebieski / brązowy 35  
Agrest zielony 15  
Ananas świeży 45  
Ananas z puszkii 65  
Arbuz 75  
Banan mocno dojrzały 60  
Banan niedojrzały 45  
Borówki 25  
Brzoskwinie 35  
Brzoskwinie z puszkii 55  
Czereśnie 20  
Daktyle suszone 70  
Figi suszone 40  
Grejfrut 30  
Gruszki 30  
Jabłko surowe 35  
Jabłko suszone 35  
Jeżyna 25  
Kiwi 50  
Malina 25  
Mandarynki 30

Mango 50  
Melon 60  
Morele 30  
Pomarańcze 35  
Porzeczka czarna 15  
Porzeczka czerwona 25  
Rodzynki 65  
Śliwki 35  
Śliwki suszone 40  
Truskawki 25  
Winogrona zielone / czerwone 45  
Wiśnie 25  
Zurawina 45

### NABIAŁ

Jogurt 0% 35  
Jogurt naturalny 40  
Mleko 2% 35  
Mleko skondensowane 60  
Mleko sojowe 30  
Mleko zsiadłe 30  
Twaróg odtłuszczony 30

### SŁODYCZE, PRZEKĄSKI

Baton Mars 65  
Budyń 45  
Chipsy 70  
Czekolada gorzka 25  
Gofry 75  
Napoje słodzone typu cola 65  
Orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, pistacje 15  
Fistaszki 15  
Płatki czekoladowe 75  
Popcorn 85  
Żelki 75  
Lody śmietankowe 60  
Piwo 110

Przedstawione zestawienie podaje IG w porcji produktu zawierającej 50 gram przyswajalnych węglowodanów

autor: dr n. med. Olga Kocikowa

Informacje zawarte w niniejszym materiale nie stanowią porady lekarskiej, które może być udzielona wyłącznie przez lekarza. Pomimo iż Abbott Diabetes Care dokłada wszelkich starań, aby w zamieszczonych materiałach nie pojawiły się żadne informacje, opinie ani oświadczenia, które mogą wprowadzać w błąd, podmioty, do których informacje zawarte w zamieszczonym materiale, stanowią oświadczenie niezależnych osób i opinii autorów oraz osób z nimi współpracujących. Zależy nam na powiększeniu wiedzy i świadomości o chorobie cukrzycy, dlatego nie możemy być odpowiedzialni za skutki jakiegokolwiek niedostatecznego lub wprowadzającego w błąd informacji lub oświadczeń. Abbott Diabetes Care nie ponosi odpowiedzialności za nie zachowanie do zastosowania jakiegokolwiek produktu leczniczego, ani wyrobów medycznych w sposób wyliczony przez nas, ani za zastosowanie objętych rejestracją na jakimkolwiek terytorium. Szczegółowe informacje dotyczące produktów leczniczych lub wyrobów medycznych omawianych w przedmiotowych materiałach znajdują się odpowiednio w Charakterystyce Produktu Leczniczego lub Instrukcji Użytkownika dla pacjenta wraz z produktami leczniczymi lub wyrobami medycznymi. Charakterystyka produktu leczniczego oraz Instrukcja Użytkownika zawierają wskazania, przeciwwskazania, skutki uboczne, zalecane procedury, ostrzeżenia oraz środki ostrożności.

 **Abbott**  
Diabetes Care

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA KOBIET KARMIĄCYCH PIERSIĄ

<b>PRODUKT</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWSKAZANE</b>
<b>PIECZYWO</b>	graham, białe, chałki, sucharki, graham, pieczywo razowe do 2 kromek na dzień	pieczywo razowe na zakwasie
<b>KASZE, PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszystkie rodzaje (jęczmienna, jaglana, gryczana, ryż, makarony)	
<b>MAKI</b>	pszenna, razowa, kukurydziane	
<b>NABIAŁ</b>	mleko, jeśli nie ma alergii do 2 szklanek dziennie, kefir, maślanki, jogurty naturalne	tłuste mleko, sery pleśniowe, jogurty i serki smakowe
<b>JAJA</b>	jeśli nie ma alergii do 1 szt. dziennie	
<b>MIEŚO, RYBY, WĘDLINY</b>	chude rodzaje np. indyk, królik, kurczak, ryby, jeśli nie ma alergii-2 razy w tygodniu	mięso smażone, tłuste kiełbasy, pasztetowa, salcesony, konserwy, ryby wędzone, surowe mięso-tatar
<b>TŁUSZCZE</b>	masło, miękkie margaryny, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy	ślonina, smalec, boczek
<b>WARZYWA</b>	marchew, buraki, cukinia, koperek, natka pietruszki, pomidor bez skórki, kukurydza, kapusta pekińska, szpinak, szparagi, brokuły	kapusta, brukselka, kalafior, kalarepa, kapusta kiszona, ogórek kiszony, groch, fasola, bób, fasolka szparagowa, groszek zielony, cebula, rzodkiewka
<b>OWOCE</b>	jabłka, winogrona bez skórki, morele suszone, brzoskwinie, melon, arbuz, winogrona bez skórki, wiśnie	cytrusy, czereśnie, w truskawki, agrest, porzeczeki, kiwi, ananas

Dieta kobiety karmiącej powinna być lekko strawna, składająca się z 4-5 posiłków w ciągu dnia. Należy unikać produktów smażonych. Preferowane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii lub rękawie. Potrawy smażone można wprowadzać w małych ilościach po 3 miesiącach karmienia.

Kobieta karmiąca musi wyeliminować produkty przetworzone z dodatkiem sztucznych barwników, emulgatorów, konserwantów, wzmacniaczy smaku i zapachu, dużych ilości cukru ( w tym czekolady, która ma właściwości alergizujące).

Do menu matki nowe produkty należy wprowadzać po okresie 4-6 tygodni, zgodnie z zasadą- jeden nowy produkt na 3-4 dni.

Pamiętaj! Twoja dieta powinna być zróżnicowana, nie unikaj niepotrzebnie produktów spożywczych uważanych powszechnie za szkodliwe dla dziecka żywionego mlekiem matki, ale bacznie obserwuj dziecko. To, że dziecko Twojej koleżanki dostało wysypki po truskawkach nie znaczy, że i Twój maluszek będzie na nie uczulony.

Pamiętaj również, aby się nie przejadać. Dodatkową kaloryczność, która jest Ci potrzebna zaspokoisz 1 dodatkowym posiłkiem lub dwoma małymi przekąskami.

W czasie karmienia piersią zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o około 500 kcal/dobę. Odżywianie kobiety karmiącej powinno być oparte o zalecenia żywieniowe przedstawione w piramidzie żywieniowej Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ).

Dieta powinna zawierać odpowiednią ilość:

- Węglowodanów złożonych, takich jak kasze, pieczywo razowe, makarony, ryż, warzywa;
- Tłuszczu, zawierającego głównie wielonienasycone kwasy tłuszczowe – kwas linolowy, linolenowy, DHA – dokozaheksaenowy (oleje: sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, oliwa z oliwek, orzechy, ryby morskie);
- Białek, głównie pochodzenia zwierzęcego (mięsa i jego przetworów, ryb, jaj i produktów mlecznych) – jego podaż należy zwiększyć o 20g/dobę w porównaniu z zapotrzebowaniem podczas ciąży
- Witamin i składników mineralnych, których źródłem są produkty zbożowe, przetwory mleczne, mięso, ryby i jaja oraz owoce i warzywa. Dieta kobiety karmiącej powinna być bogata w wapń, żelazo, kwas foliowy, jod, witaminę C, D oraz witaminy z grypy B

Karmiąca matka musi pamiętać o uzupełnianiu płynów, zaleca się je spożywać w ilości około 2-3 litrów. Nadmiar jest zbędny a ograniczanie podaży płynów w celach rzekomo leczniczych np. przy obrzęku piersi, jest nie tylko nieskuteczne, ale szkodliwe

Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie, duszenie, pieczenie w folii, gotowanie na parze

**Podczas karmienia piersią zaleca się unikać:**

- Nadmiernej ilości kofeiny zawartej w kawie, herbacie, napojach typu cola – dozwolona jest ilość nieprzekraczająca 300 mg kofeiny/dobę
- Biernego palenia, a tym bardziej aktywnego
- Spożywania alkoholu. Alkohol obniża poziom oksytocyny (hormonu, który odpowiada m.in. za produkcję mleka), hamuje odruch wypływu mleka, usypia dziecko i w ten sposób zaburza laktację
- Słodzycy, które są źródłem tzw. „pustych kalorii”, oraz niezdrowych izomerów kwasów tłuszczowych typu trans
- Tłustych i smażonych potraw oraz fast-foodów– mogą przyczynić się do bólu brzucha i wzdęć u dziecka
- Ostro przypraw – mogą podrażnić niedojrzały układ pokarmowy dziecka.

Pamiętaj! W czasie karmienia piersią obserwuj dziecko. Jeżeli po posiłku zauważysz niepokojące objawy: dziecko jest niespokojnie, płacze, podkurcza przy tym nóżki, pojawia się wysypka, lub dziecko oddaje nieprawidłowe stolce (np. o ciemnozielonym, nieprzyjemnym, intensywnie kwaśnym zapachu, z pasmami śluzu, krwi lub/i pienisty stolec) wówczas jest to wskazówką, że dziecku coś szkodzi i taki składnik należy zidentyfikować i wykluczyć z diety mamy karmiącej. Produkty eliminujemy tylko gdy widzimy powyższe objawy, nie należy eliminować produktów z diety na wszelki wypadek.

Pamiętajmy, że pokarm jest niezależny od diety mamy, ale to czego mama nie dostarczy z pokarmem dziecko zabierze z organizmu mamy, dlatego zróżnicowana dieta jest niezwykle ważna dla zdrowia i samopoczucia mamy.

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA**

### **OKRES POOPERACYJNY**

W pierwszym okresie po zabiegu chory otrzymuje dietę płynną – miksowaną (nawet przez okres 14 dni). Posiłki powinny być podawane w formie płynno-papkowatej 5-6 x dziennie, w małych objętościach. 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 w postaci soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane – mielone podawane w sosach, np: koperkowym. Można podawać także budynie, galaretki, kisiele, serki waniliowe lub naturalne, jogurty bez cząstek owoców, kefiry.

### **KILKA TYGODNI PO ZABIEGU**

Po okresie dwóch tygodni 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.

### **BIAŁKO**

Białko ulega zwiększeniu do 1,5-2 g na kilogram masy ciała. Tak, więc osoba ważąca 70 kg powinna spożywać od 105 do 140 g białka dziennie. Aby zapewnić sobie taką ilość białka każdy posiłek powinien zawierać produkt białkowy. Białko w ponad 50 % powinno być białkiem pełnowartościowym, czyli pochodzić z produktów zwierzęcych takich jak mięso, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne.

### **TŁUSZCZE**

Należy je ograniczyć do 50 g na dobę. Pamiętajmy, że połowę z zalecanej ilości tłuszczu dostarczają produkty białkowe. Reszta to masło, olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, śmietanka. Z tłustych produktów takich jak podroby, słonina, boczek, tłuste gatunki mięs i wędlin należy zrezygnować.

### **BŁONNIK**

Produkty wysoko błonnikowe takie jak surowe warzywa i owoce, otręby, suszone owoce, pełnoziarniste makarony, kasze, pieczywo należy ograniczyć ze względu na drażniące działanie błonnika na błonę śluzową żołądka.

Jak ograniczyć ilość błonnika w diecie?

- owoce i warzywa obieraj ze skórki
- owoce i warzywa spożywaj w formie rozdrobnionej, przecierów, surówek, kompotów, gotowanej, pieczonej
- kasze, makarony i pieczywo pełnoziarniste zamień na produkty oczyszczone np. na białe pieczywo, biały ryż, kasza manna

**Uwagi ogólne:**

- posiłki spożywaj często nawet do 5-6 razy w ciągu dnia, ale małe objętościowo. Potrawy powinny mieć konsystencję jak najbardziej drobną, aby nie obciążać zbyt żołądka, czyli np. porcję mięsa można zastąpić mięsem mielonym albo drobno pokrojonym.
- płyny nie powinny być przyjmowane w trakcie posiłku, lecz 60 minut przed lub po posiłku
- dieta powinna mieć cechy diety łatwostrawnej. Z jadłospisu należy wykluczyć produkty wzdymające i ciężkostrawne ( groch, fasola, cebula, kapusta, czosnek, por, kalafior, grzyby, brukselkę, zielony groszek, sery topione, żółte), ostro przyprawione, smażone, pieczone w tradycyjny sposób. Niewskazane są również grzyby, sery ostre, topione, dojrzewające
- polecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie i duszenie bez dodatku tłuszczu.
- stosuj łagodne przyprawy takie, jak wanilia, majeranek, koperek, cynamon, pietruszka, sok z cytryny. Unikaj przypraw ostrych m.in. pieprzu, soli, papryczki chili, curry
- Niewskazane jest picie takich napojów jak kawa, kakao, czekolada, alkohol.

## ZASADY DIETY WYSOKOENERGETYCZNEJ

Aby przybrać na wadze należy wykazać się cierpliwością gdyż jest to proces powolny. Aby przybrać na wadze należy kaloryczność diety w stosunku do zapotrzebowania energetycznego zwiększyć o 500 kcal. Jeśli po czasie 2 miesięcy nie zanotuje się zwiększenia masy ciała, kaloryczność diety należy zwiększyć o dodatkowe 250 kcal.

### Aby przybrać na wadze:

- jedz 3 główne posiłki dziennie i 3-4 przekąski, jako dodatkowy posiłek
- pamiętaj, aby tłuszcz pochodzenia zwierzęcego pochodzący np. z mięsa, mleka, masła, śmietanki, serów spożywać w umiarkowanych ilościach gdyż powoduje on zwiększenie stężenia cholesterolu. Spożywaj tłuszcze roślinne, których źródłem jest oliwa z oliwek, olej rzepakowy, margaryny miękkie, olej lniany, olej z wiesiołka, olej z pestek winogron,
- wodę częściowo zastąp sokami owocowymi, owocowo-warzywnymi, mleczno-owocowymi, mleczno-warzywnymi,
- słodczy są wysoko kaloryczne, w nadmiarze powodują wzrost cholesterolu i trójglicerydów we krwi, dlatego słodczy zastąp zdrowymi przekąskami jak suszone owoce, orzechy, migdały, miód, musli,
- uprawiaj aktywność fizyczną o umiarkowanym nasileniu, aby nie dochodziło do nadmiernego odkładania tkanki tłuszczowej
- unikaj nikotyny i kofeiny. Substancje te stymulują metabolizm, co może prowadzić do nadmiernego spalania kalorii.
- kaloryczność diety zwiększaj produktami przemysłowymi takimi jak np. nutridrinki, Fantomalt

### Produkty zalecane w diecie wysokowęglowodanowej:

- miód, dżemy, marmolady, syrop klonowy, masła orzechowe
- brązowy ryż, makarony pełnoziarniste
- kasza gryczana, jaglana, jęczmienna
- koktajle mleczno-owocowe, warzywno-owocowe
- orzechy, migdały, ziarna np. słonecznika, pestki np. dyni dodawane do sałatek, jogurtów, kefirów i jako samodzielna przekąska
- świeże i suszone owoce
- wszystkie rodzaje warzyw
- mleko i jego przetwory
- ryby morskie
- drób, chuda wołowina i wieprzowina
- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany
- awokado



## **ŻYWIENIE CHORYCH ZE STOMIĄ**

W zasadzie założenie stomii nie powoduje ograniczeń w jedzeniu i nie jest konieczne stosowanie specjalnej diety. Stomia nie jest chorobą, ale tolerancja różnych pokarmów po zabiegu jest sprawą indywidualną. Bezpośrednio po założeniu przetoki jelitowej pacjent powinien obserwować zachowanie swojego organizmu po wprowadzanych kolejno pokarmach (każdy nowy element diety należy wprowadzać pojedynczo do jadłospisu) i ustalić, które toleruje dobrze, a które powodują zaburzenia w czynności przewodu pokarmowego. Najczęstszymi dolegliwościami trapiącymi osoby ze stomią są biegunki lub zaparcia stolca, a także głośnie oddawanie gazów o nieprzyjemnym zapachu. Często jednak dieta po zabiegu nie wymaga żadnych zmian o ile zachowywała zasady racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

### **Główne zasady postępowania dietetycznego u pacjentów ze stomią:**

- nowe produkty i potrawy do jadłospisu włączamy stopniowo w niewielkich ilościach. Należy pamiętać o tym, aby jednego dnia wprowadzać tylko jeden nowy produkt.
- jeśli próba wprowadzania nowej potrawy lub produktu jest nieudana (np. wystąpi przelewanie, bóle brzucha, nadmierne gromadzenie się gazów jelitowych, nudności) należy ją powtórzyć za kilka dni
- chory powinien spożywać posiłki regularnie w tych samych odstępach czasowych, zalecana liczba posiłków to 3 główne i 2 przekąski, potrawy powinny być małe objętościowo
- należy ograniczyć produkty powodujące wzmożoną perystaltykę jelit, czyli te zawierające dużą ilość błonnika ( pieczywo, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, warzywa, owoce, otręby pszenne, owsiane )
- pacjent powinien wypijać przez cały dzień ok. 2 litrów wody
- dieta powinna zapewniać pokrycie całodziennego zapotrzebowania na witaminy i składniki mineralne
- należy zmniejszyć spożycie tłuszczu i słodczy ( produkty te spożyte w nadmiarze mogą powodować biegunki
- należy zrezygnować ze smażenia, pieczenia, duszenia, potrawy powinny być gotowane
- produkty powodujące powstawanie nadmiernej ilości gazów jelitowych ( kapusta, cebula, por, strączkowe ) należy wykluczyć lub dość znacznie ograniczyć
- chory powinien całkowicie zrezygnować z piwa ( inny rodzaj alkoholu w ograniczonych ilościach), napoi gazowanych, ostrych przypraw, większej ilości jaj

### **Postępowania dietetyczne u pacjentów ze stomią w przypadku wystąpienia biegunek:**

- zwiększenie ilości wypijanych płynów. W przypadku ileostomii czasami pożądaną jest ograniczenie płynów. Decyzję w tej sprawie podejmuje lekarz
- zaleca się spożycie bananów, marchwiarki, musów z jabłek, ryżu białego, kakao, białe pieczywo

- ograniczamy przyjmowanie pokarmów bogato błonnikowych takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, makarony, brązowy ryż, soki owocowe, warzywne, otręby pszenne, owsiane
- rezygnujemy ze spożycia pikantnych potraw, gazowanej wody mineralnej

#### **Postępowanie dietetyczne u pacjentów ze stomią w przypadku wystąpienia zaparc:**

- wprowadzenie produktów pełnoziarnistych jak brązowy ryż, płatki owsiane, ciemne pieczywo
- zwiększenie spożycia warzyw, owoców świeżych i suszonych
- chleb z grubo mielonej maki,
- kawę, otręby pszenne,
- grubo mielone siemię lniane

#### **Zalecenia żywieniowe u pacjentów ze stomią w przypadku gromadzenia się dużych ilości gazów:**

- zrezygnuj z warzyw takich jak kapusta, groch, fasola, brokuły, bob, kapusta kiszona, brukselka, cebula, por, szparagi, czosnek, kalafior
- zrezygnuj z serów pleśniowych, śledzi i sardynek w oleju i pomidorach, karpia, jaj, nadmiernej ilości owoców, produktów smażonych, gazowanych napoi, napoi zawierających kofeinę, alkoholu

#### **POMOCNE W POCHŁANIANIU ZAPACHU MOGĄ BYĆ**

- szpinak, sałata, pietruszka,
- borówka i sok z borówki,
- jogurt.

## **DIETA W CHOROBYCH PRZEŁYKU**

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 sporządzane, 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-rozdrobionej. 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.

### **NALEŻY WYELIMINOWAC TAKIE PRODUKTY JAK:**

- 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.

### **Czynniki sprzyjające wystąpieniu ataku dny moczanowej:**

- dieta bogata w puryny
- intensywny wysiłek fizyczny
- stres

### **Z jadłospisu należy wykluczyć lub ograniczyć do małych ilości:**

- wywary kostne, mięsne
- sardynki, szproty, śledzie
- czekoladę, kakao, mocną herbatę, kawę
- fasolę, soczewicę, groch
- podroby, baraninę, dziczyznę
- grzyby, szpinak, rabarbar
- tłuszcze zwierzęce, wędliny
- konserwy, ostre przyprawy
- zupy na wywarach grzybowych, kostnych, mięsnych
- potrawy smażone, duszone, pieczone
- tłuste sery, sery topione, pleśniowe

### **Produkty i potrawy zalecane:**

- mięsa ( do 50 g/dobę) gotowane w dużej ilości wody
- mleko, jogurty, kefir, chude sery, jaja
- koktajle owocowe
- warzywa z wykluczeniem strączkowych
- dżemy, miód
- ryż
- herbaty owocowe
- wody mineralne alkaliczne

Pamiętaj, aby posiłki przyjmować 4-5 razy dziennie. Ostatni posiłek ( kolacja ) powinien być spożyty 4 godziny przed snem, aby nie doprowadzić do zbyt dużego zatrzymania się kwasu moczowego w trakcie nocy.

W okresie, kiedy ataki dny moczanowej są najsilniejsze wskazana jest dieta bezmięsna.

## **Przykładowy jadłospis:**

### **Śniadanie**

Kawa zbożowa z chudym mlekiem.

Chleb pełnoziarnisty cienko posmarowany masłem z sałatą, pomidorem i ogórkiem.

Twarożek z białego sera z jogurtem naturalnym.

### **II Śniadanie**

Koktajl zrobiony na bazie soku owocowego ( np. pomarańczowego) zmiksowany z owocami np. bananem.

### **Obiad**

Zupa jarzynowa ( z dozwolonych warzyw, pomijając strączkowe).

Risotto z sosem pomidorowym.

Kompot truskawkowy.

### **Podwieczorek**

Kefir

Chałka z masłem i dżemem.

### **Kolacja**

Kopytka polane masłem.

Surówka z selera, marchewki i jabłka polana oliwą z oliwek.

## DIETA NISKOBIAŁKOWA

Składniki pokarmowe należy dobierać tak, aby nie dopuścić do niedoborów pokarmowych. Jest to dieta typowo węglowodanowa dlatego, że nimi zastępujemy białko.

Charakterystyczne dla tej diety jest ograniczenie **BIAŁKA** do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Ilość podawanego białka zmienia się w czasie trwania choroby. Należy je dobierać tak, aby nie uszkadzało nerek oraz nie dopuszczało do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzało do wyniszczenia organizmu.

Zaleca się około 40-50g białka na dobę czyli 0,6-0,7g/kg n.mc. Gdy niewydolność jest bardzo zaawansowana ograniczenie to wynosi poniżej 0,5 g/kg n.mc – ok.20-30g/dobę. Ważne jest, aby dostarczane białko było pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego(mięso, mleko, sery, wędliny). Ograniczenie białka w przypadku pacjentów z niewydolnością nerek (przewlekłą) oddala leczenie dializacyjne. U nich niewydolne nerki tracą zdolność wydalania mocznika i kreatyniny. O ilości podanego białka decyduje lekarz.

Przy sporządzaniu jadłospisu w diecie niskobiałkowej należy pamiętać o ograniczeniu produktów zawierających białko, czyli: mleko, jogurt, kefir, maślanka, sery, jaja, mięso, wędliny, ryby, drób.

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Napoje</b>		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, napoje gazowane zawierające fosfor
<b>Pieczywo</b>	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo solone
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, mięso gotowane, pasty serowarzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa,

	masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem świeżego masła lub zaciągane żółtkiem	z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami; Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
<b>Dodatki do zup</b>	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
<b>Mięso, drób, ryby</b>		Cielęcina, wołowina, królik, kurczak, indyk, ryby (szczególnie morskie: łosoś makrela, tuńczyk, halibut)	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; Potrawy marynowane, wędzone
<b>Potrawy mięsne i półmięsne</b>	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami – z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczanoserowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
<b>Warzywa</b>		Marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, pomidor, cykoria, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły; Gotowane, rozdrobnione, w formie puree, z masłem	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brokiew, rzepa, kalarepa; Zasmażane, surowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree		Smażone: frytki, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b>		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi	Kompoty, budyn mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców z czekoladą, z orzechami, ciasta

	pszennej i ziemniaczanej		
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka, vegeta	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy





## DIETA UBOGOPOTASOWA

**POTAS** – jest podstawowym pierwiastkiem wnętrza komórek. Odpowiada za utrzymanie w nich wody. Uczestniczy w wielu przemianach metabolicznych cukrów i energii oraz aktywnie działa wiele enzymów. Od prawidłowych stężeń potasu we krwi zależą:

- praca mięśni
- praca serca
- czynności układu nerwowego

***Zapotrzebowanie dobowe na potas wynosi 1,8g do 2,5g.***

Dieta ubogopotasowa polega na ograniczeniu lub wyeliminowaniu produktów bogatych w potas. Istnieje jeszcze jeden sposób na obniżenie zawartości potasu, to jest „metoda podwójnego gotowania”. Gotowanie jarzyn w bardzo istotny sposób, może obniżyć w nich zawartość tego pierwiastka. Każdy chory ma swoje ulubione jarzyny i nie zawsze musi rezygnować z ich jedzenia.

*Sposób na obniżenie zawartości potasu w warzywach – metoda tzw. „podwójnego gotowania”.*

1. jarzyny drobno posiekać
2. zalać gorącą wodą w proporcji 10 części wody na 1 część jarzyn
3. wymoczyć jarzyny przez 30 min.
4. odlać wodę, potem wypłukać pod bieżącą wodą
5. czynność płukania powtórzyć kilkakrotnie
6. zalać jarzyny wodą i gotować przez 3-6 min.
7. odlać wodę i ponownie zagotować

***Dieta ubogopotasowa powinna być też dietą niskotłuszczową. Potrawy sporządzać metodą gotowania, duszenia, pieczenia w pergaminie lub folii, smażenia bez tłuszczu. Należy pamiętać aby kupować napoje z niską zawartością potasu, jeżeli mamy owoce w puszcze to spożywamy je BEZ SYROPU. W ciągu dnia można zjeść jeden mały kawałek świeżego owocu.***

***Pamiętajmy:*** jedzmy więcej jarzyn gotowanych, a surowe tylko w MAŁYCH ilościach.

<b>GRUPY PRODUKTÓW</b>	<b>PRODUKTY WSKAZANE</b>	<b>PRODUKTY NIEZALECANE</b>
<i>Mleko i prod. mleczne</i>	Mleko: świeże mleko, chudy kefir, jogurt Masło: masło świeże, na surowo, oleje Śmietanka, śmietana	Mleko: mleko skondensowane, mleko w proszku Masło: masło orzechowe, smalec, słonina
<i>Sery i jaja</i>	Sery: chude, twarogowe, świeże homogenizowane, desery mleczne, ser żółty w małych ilościach, ser topiony w małych ilościach Jaja całe	
<i>Mięso, wędliny, ryby</i>	Mięso: chude cielęcina, wołowina, kura, kurczak, indyk, królik Wędliny chude: szynka, polędwica, drobiowe Ryby: chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz	Mięso: tł. wieprzowina, baranina, kaczka, gęś Wędliny: tł. salceson, kiszka, konserwy Ryby: tł. śledzie, węgorz, sardynki, łosoś, szproty w oleju, szproty w sosie
<i>Ziemniaki</i>	Ziemniaki gotowane, w postaci puree	chipsy, frytki, ziemniaki pieczone, smażone, ziemniaki w dużych ilościach
<i>Warzywa</i>	Warzywa gotowane, surowe, w małych ilościach	szpinak, pomidory, koncentraty pomidorowe, sosy pomidorowe, ketchup, cukinia, bób, botwinka, brukiew, czosnek, chrzan, groszek zielony, kalarepa, pietruszka nać, grzyby, suszone warzywa
<i>Suche nasiona roślin strączkowych</i>		groch, fasola, soja, soczewica
<i>Owoce</i>	jabłka, maliny, truskawki, owoce surowe w małych ilościach	agrest, banany, brzoskwinie, morele, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, winogrona, ananasy, suszone owoce, kiwi, rabarbar, awokado, soki owocowe, koncentraty owocowe
<i>Wyroby cukiernicze</i>	dżem, miód, cukier, galaretki, herbatniki, biszkopty, kruche ciasta domowe, czekolada	kakao, chałwa, orzechy, makowiec, czekolada, kokos, toffi, marcepan, czekolada do picia, rodzynki

## ŻYWIENIE W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

### Zalecenia żywieniowe:

- jeśli cierpisz na nadwagę lub otyłość unormuj masę ciała, stosuj jadłospis nie większy niż 1700-2000 kcal
- ogranicz tłuszcze nasycone znajdujące się min. w mięsie, tłustym mleku, tłustych serach
- ogranicz sól do 1-3 g dziennie
- nie dosalaj potraw, ale w zamian używaj przypraw takich jak majeranek, bazylia, tymianek, oregano, czosnek
- pamiętaj, że dużo soli znajduje się w wędlinach, konserwach rybnych, mięsnych, wędzonych rybach, solonych śledziach, krakersach, chipsach, słonych paluszkach, żywności typu fast-food, pieczywie
- zwiększ spożycie warzyw i owoców, które są dobrym źródłem potasu ( banany, porzeczki, brzoskwinie, czarna porzeczka, pomidory, ziemniaki, szpinak, brukselka, pietruszka, czosnek, fasola, groch).
- pamiętaj o spożyciu otrąb pszennych, orzechów włoskich i selera, które mają pozytywny wpływ na ciśnienie tętnicze

### Przykładowy jadłospis:

<b>Śniadanie</b>	jogurt naturalny z dodatkiem otrąb pszennych i orzechów włoskich 2 kromki chleba posmarowane cienko margaryną z sałatą, polędwicą z indyka pomidorem herbata owocowa
<b>II śniadanie</b>	serek wiejski z pieczywem chrupkim sok pomidorowy
<b>Obiad</b>	zupa jarzynowa ( 200 ml ) porcja mięsa z piersi kurczaka ( 120 g) duszona bez dodatku tłuszczu ziemniaki puree surówka z selera i jabłka galaretka z brzoskwiniami
<b>Podwieczorek</b>	banan
<b>Kolacja</b>	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, herbata owocowa

## **ŻYWIENIE W NIEDOKRWISTOŚCI SPOWODOWANEJ NIEDOBOREM ŻELAZA**

### **Ogólne zasady żywienia w niedokrwistości:**

- jedz racjonalnie, twoje posiłki powinny zawierać wartościowe białko, złożone węglowodany ( makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze ciemne pieczywo), tłuszcz (w tym kwasy tłuszczowe jedno i wielonienasycone obecne w olejach i rybach)
- codziennie zjadaj przynajmniej 5 porcji warzyw i owoców zawierających witaminę C, która poprawia wchłanianie żelaza
- ogranicz picie kawy i herbaty, zawarte w nich substancje utrudniają wchłanianie żelaza
- unikaj produktów wysoko przetworzonych, bogatych w cukier gdyż są to artykuły ubogie w związki mineralne i witaminy
- pamiętaj, aby produkty, które spożywasz zawierały żelazo, kwas foliowy, wit. B6, wit. B12

### **Źródła żelaza:**

- wątroba wieprzowa i wołowa
- kaczka, ryby, cielęcina
- fasola biała, fasola szparagowa
- kasze, płatki owsiane

Pamiętaj, że żelazo najlepiej wchłania się w obecności witaminy C, więc mięso spożywaj zawsze z surówkami bogatymi w witaminę C np. kapustę kiszoną. Niektóre związki zawarte w żywności utrudniają wchłanianie żelaza z pożywienia. Do związków tych zaliczamy fityniany obecne np. w pieczywie pełnoziarnistym, błonnik obecny w płatkach owsianych. Żelazo zawarte w produktach mięsnych jest lepiej przyswajalne niż żelazo zawarte w produktach roślinnych.

### **Produkty bogate w kwas foliowy:**

- szpinak, sałata
- wątróbka kurczaka, wątróbka wieprzowa
- zarodki pszenne, soja, pietruszka,
- brokuły, bób, szparagi
- żółtko jaja kurzego
- orzechy arachidowe, sezam, migdały
- produkty bogate w witaminę C
- czarna porzeczka, truskawki
- pietruszka, liście

- papryka, chrzan
- brukselka, brokuły
- kalafior, szpinak, kalarepa
- kapusta włoska, czerwona, biała
- kiwi, pomarańcza

**Produkty bogate w cynk ( bierze udział w budowaniu krwinek czerwonych ):**

- zarodki i otręby pszenne
- wątroba cielęca, wątroba wieprzowa
- nasiona lnu, pestki dyni, orzeszki pinii
- kakao, ser żółty

**Produkty bogate w witaminę B6 i B12:**

- zarodki i otręby pszenne
- łosoś
- wątroba cielęca, wątroba wołowa
- kasza jaglana, sezam, żółtko jaja
- schab pieczony
- orzachy włoskie
- kasza gryczana
- sardynki, śledzie
- wędzona makrela
- pstrąg, sandacz

Składniki odżywcze, na które warto zwrócić uwagę:

### **Witamina D**

- wzmacnia wchłanianie wapnia w jelitach a zmniejsza utratę wapnia przez nerki
- zwiększa mineralizację kości

Źródła żywieniowe witaminy D:

- tłuste ryby np. makrela, śledź, łosoś, szprotki
- ostrygi
- nabiał
- margaryny wzbogacane witaminą D, masło
- wątróbka
- żółtka jajek

### **Wapń ( Ca)**

Wapń jest pierwiastkiem niezbędnym do prawidłowej mineralizacji kości

Aby zapewnić sobie prawidłową porcję wapnia należy spożywać 3 porcje produktów mlecznych

### **Co stanowi porcję produktu mlecznego?**

- szklanka mleka
- 200 ml kefiru, jogurtu naturalnego
- plasterek sera żółtego

Pamiętajmy, że ser biały nie jest najlepszym źródłem wapnia ze względu na jego stratę w procesie technologicznym, kiedy wapń jest usuwany wraz z serwatką. Aby serem zaspokoić jedną porcję produktu mlecznego dostarczającego wapń należałoby zjeść 300 g sera.

Pamiętajmy, że wchłanianie wapnia zaburzają produkty zawierające spore ilości błonnika, fitiny ( produkty pełnoziarniste ), szczawiany ( szpinak, szczaw, rabarbar ).

Źródła wapnia:

- mleko, jogurty, kefir
- sardynki, łosoś
- brokuły, migdały, fasola

## **Fosfor**

W nadmiarze zmniejsza wchłanianie wapnia. Należy pamiętać o tym, że prawie każdy produkt spożywczy zawiera fosfor, dlatego trzeba unikać tych produktów, które mają go w dużych ilościach np. konserwy, wędliny, gotowe sosy, zupy w proszku, napoje gazowane, żywność przetworzona.

## **Magnez**

- zwiększa wchłanianie wapnia
- aktywuje witaminę D

Źródła magnezu:

- gorzka czekolada, kakao
- mleko i jego przetwory
- nasiona strączkowe
- produkty zbożowe

## **Sód ( zawarty w soli )**

Ma niekorzystny wpływ na gospodarkę mineralną kości. Powoduje zwiększoną utratę wapnia i magnezu, przez co zmniejsza mineralizację kości i ich wytrzymałość. Pamiętaj, że oprócz soli dużo sodu zawierają produkty konserwowe, marynowane, wędzone, wędliny, chipsy, paluszki, krakersy.

## **Białko**

Niedobór białka ma wpływ na zmniejszone wchłanianie wapnia, zmniejsza masę kostną i obniża siłę mięśniową. Pamiętaj, że nadmiar białka zwierzęcego zwiększa wydalanie wapnia z organizmu. Pamiętaj, aby białko zwierzęce stanowiło nie więcej niż 50%.

Źródła białka zwierzęcego i roślinnego

- mleko, sery, jogurty
- wędliny, mięso, jaja
- soja, fasola, ciecierzycy, fasola szparagowa, soczewica



## **ŻYWIENIE W REUMATOIDALNYM ZAPALENIU STAWÓW**

### **1. WARZYWA I OWOCE**

Spożywaj dużo warzyw i owoców zawierających antyoksydanty zwalczające wolne rodniki, a tym samym zmniejszające stan zapalny.

#### **Polecane warzywa to:**

- sałata, ogórki
- por, brokuły
- buraki, pietruszka, seler
- warzywa strączkowe, marchew

#### **Zalecane owoce:**

- truskawki, borówki
- owoce dzikiej róży, żurawina
- czarna porzeczka, borówka, ciemne winogrona

#### **Warzywa i owoce mogące powodować u chorych dolegliwości bólowe:**

- jabłka
- kapusta, papryka
- pomidor, ziemniaki, bakłażan

### **2. WIELONIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE**

Kwasy tłuszczowe omega 3 zmniejszają stan zapalny u chorych, przez co mają wpływ na zmniejszenie dolegliwości bólowych.

#### **Produkty bogate w kwasy omega 3**

- ryby tłuste morskie: łosoś, makrela, śledź
- olej lniany
- skorupiaki
- migdały, orzechy włoskie

#### **Oleje zmniejszające stan zapalny:**

- oliwa z oliwek
- olej z wiesiołka

### **3. MLEKO I PRODUKTY MLECZNE**



Unikaj tłustego mleka i tłustych przetworów mlecznych ( ser żółty, sery topione, sery pleśniowe ), które mogą zakwaszać organizm.

#### **4. MIĘSO**

Unikaj tłustych gatunków mięsa, ponieważ zawiera ono duże ilości prozapalnych kwasów omega 6, które w nadmiarze prowadzą do stanów zapalnych i niwelują korzystne działanie kwasów omega 3.

#### **Dozwolone gatunki mięsa:**

- indyk, kurczak bez skóry
- cielęcina
- królik
- schab

#### **5. PRODUKTY ZBOŻOWE**

Unikaj białego pieczywa, wyrobów cukierniczych. Spożywaj pieczywo ciemne, żytnie graham.

#### **6. PRZYPRAWY**

Zalecane przyprawy mające właściwości przeciwzapalne:

- czosnek, cebula, majeranek
- imbir, anyż, goździk, kurkuma
- bazylija, mięta, szalwia, tymianek, chrzan
- 

Z diety wyeliminuj przyprawy bardzo ostre np. pieprz, mieloną papryczkę chili oraz mieszanki przyprawowe zawierające dużą ilość soli i chemicznych dodatków negatywnie wpływających na stawy. Z diety całkowicie wyeliminuj cukier.

#### **Ogólne zalecenia dietetyczne dla chorych na reumatoidalne zapalenie stawów:**

- jedz często, ale posiłki małe objętościowo, przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być większa niż 4 godziny, ostatni posiłek nie później niż 3 godziny przed snem
- pij dużo wody mineralnej ( 2 l/dzień ) i zieloną herbatę, która wykazuje właściwości przeciwzapalne
- produkty oczyszczone ( chleb, makarony) zamień na produkty pełnoziarniste
- stosuj żywność naturalną, nieprzetworzoną, bez dodatków sztucznych barwników, emulgatorów, konserwantów
- spożywaj dużo warzyw i owoców w formie surowej
- stosuj mleko i produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu
- w diecie uwzględnij orzechy i nasiona np. dyni
- ogranicz spożycie mięsa, ryby morskie spożywaj 2-3 razy w tygodniu
  
- zalecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie, na parze, duszenie i pieczenie bez dodatku tłuszczu, smażenie bez panierki z niewielką ilością dozwolonego tłuszczu
- stosuj olej rzepakowy, oliwę z oliwek, unikaj oleju słonecznikowego i kukurydzianego

## **ŻYWIENIE W ZESPOLE JELITA DRAŻLIWEGO**

### **Postać z zaparciami- zalecenia żywieniowe**

- stosuj dietę bogatą w błonnik zawierającą otręby owsiane, warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste.
- niektóre produkty bogate w błonnik mogą powodować wzdęcia, wprowadzaj je stopniowo, aby wyeliminować te, które mają niekorzystny wpływ na organizm
- wypijaj dziennie przynajmniej 2 litry płynów w postaci niegazowanej wody mineralnej, herbat owocowych, ziołowych, soków owocowych i warzywnych, jeśli są dobrze tolerowane
- uprawiaj sport, który wspomaga ruchy perystaltyczne jelit ( pływanie, szybki marsz, gimnastyka)
- unikaj produktów działających zapierająco np. produkty oczyszczone jak białe makarony, maki, biały ryż, produkty cukiernicze, alkohol, kawa
- posiłki spożywaj często, ale małe objętościowo

### **Postać z zaparciami- zalecenia żywieniowe**

- produkty pełnoziarniste zamień na produkty z mąki oczyszczonej takie jak biały ryż, biała mąka, białe pieczywo
- pamiętaj o nawodnieniu organizmu wodą mineralną niegazowaną, słabą, gorzką herbata, rozcieńczonymi sokami warzywnymi
- unikaj surowych warzyw, owoców i orzechów zawierających duże ilości błonnika
- potrawy gotuj w wodzie, na parze lub duś bez dodatku tłuszczu, zrezygnuj ze smażenia i pieczenia w tradycyjny sposób
- zrezygnuj z alkoholu, ostrych przypraw i nasilających biegunki sorbitolu i fruktozy
- jeśli biegunki się nasilają przejdź na kilkudniową dietę kleikową np. kleiki ryżowe, jęczmienne, zupki na bazie kaszy manny
- posiłki spożywaj często, ale małe objętościowo

## **ŻYWIENIE W BORELIOZIE**

### **Należy bezwzględnie zrezygnować z :**

- Słodczy
- Owoców (prócz kwaśnych jabłek, kiwi i grejpfrutów w ograniczonych ilościach)
- Owoców suszonych
- Pieczywa na drożdżach i zakwasie
- Alkoholu
- Ziemniaków, batatów
- Soków
- Białego ryżu
- Dyni
- Buraków
- Gotowanej marchwi
- Mleka
- Fistaszków
- Herbaty i kawy
- Sery żółte z wyjątkiem mozzarelli , która nie jest serem fermentowanym i nie ma zarodników pleśni
- Sos sojowy, tofu
- Produkty, w których może być cukier ukryty jak keczup, musztarda, majonez

### **Produkty zalecane:**

- Ryż brązowy
- Kasze szczególnie jaglana
- Zielone warzywa (cukinia, szparagi, sałata, brokuł)
- Jogurty naturalne
- Jaja
- Twarogi
- Rośliny strączkowe
- Mięso
- Siemię lniane
- Kiełki
- Płatki owsiane
- Pestki dyni, słonecznika
- Kalafior
- Kapusta
- Seler
- Papryka
- Kalarepa
- Ogórek

### **Zalecane produkty o działaniu antybakteryjnym:**

- Czosnek
- Kurkuma
- Jeżówka
- Babka jajowata
- Vilcacora

**Zalecane zioła i przyprawy:**

- Imbir
- Mięta
- Rozmaryn
- Szałwia
- Tymianek
- Oregano
- Olejek z oregano
- Napar z pokrzywy

Ze względu na działanie zmniejszające stan zapalny należy stosować wyciąg z ananasa-bromelinę.

Zaleca się aby woda była spożywana kwadrans przed lub po posiłku, ale nie w trakcie jego trwania.

**Zalecane suplementy:**

- Wit B12
- Koenzym Q10
- Magnez
- Witamina C

## **ŻYWIENIE W PROFILAKTYCE CHOROÓB UKŁADU KRAŻENIA**

Należy spożywać produkty z różnych grup żywności (należy dbać o urozmaicenie posiłków). W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i porcjach.

Nie ma produktu żywnościowego, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględniać produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka.

Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.

- W diecie ogranicz masło i śmietanę, wyklucz słoninę, boczek, podroby, tłuste mięsa, tłuste sery, twarde margaryny.
- Unikaj tłuszczu utwardzanych lub częściowo utwardzanych takich jak olej palmowy znajdujących się w większości wyrobów cukierniczych, twardej margaryny typu kasia, palma.
- Unikaj tłuszczu typu trans powstających utwardzania tłuszczu roślinnych oraz smażenia w wysokich temperaturach. Nadmiar tych tłuszczu podwyższa frakcję LDL cholesterolu a obniża HDL, podwyższa stężenie triglicerydów. Źródłem tłuszczu trans są utwardzone oleje roślinne oraz produkty smażone w wysokich temperaturach. Produkty w których występują tłuszcze trans to chipsy, chrupki, krakersy i inne słone przekąski, słodycze, fast-foody, dania w proszku.
- Do diety włącz oleje roślinne dodawane na zimno do surówek w szczególności takie jak olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek.
- Tłuste ryby morskie ( śledź, makrela, łosoś dziki, dorsz) spożywaj 2-3 razy w tygodniu. Ryby są bogatym źródłem kwasów omega 3, które zmniejszają stężenie triglicerydów, obniżają ciśnienie, korzystnie wpływają na śródbłonek naczyń, hamują proces krzepnięcia krwi, mają działanie przeciwzapalne.
- Ze względu na korzystne kwasy tłuszczowe do diety włącz produkty takie jak siemię lniane, awokado, migdały, orzechy laskowe.
- Unikaj tłustych mięs i wędlin..
- Pamiętaj o produktach bogatych w potas (pomidory, banany, groch, fasola, ziemniaki, awokado).
- Do jadłospisu włącz produkty będące źródłem flawonoidów (jabłka, pomarańcze, owoce jagodowe, cebula, zielona herbata).
- Spożywaj codziennie warzywa i owoce (3/4 warzyw, 1/4 owoców).
- Ogranicz spożycie cukru, unikaj nadmiaru fruktozy (źródło owoce oraz produkty dla diabetyków) gdyż powoduje otłuszczenie narządów wewnętrznych.
- Pamiętaj aby w codziennym jadłospisie znalazły się produkty fermentacji mlekowej (jogurt naturalny, kefir) gdyż bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol dzięki czemu w większych ilościach jest on wydalany przez przewód pokarmowy.

- Ogranicz spożycie mięsa czerwonego, która jest źródłem metioniny, metabolizowanej w organizmie do homocysteiny. Homocysteinie są przypisywane właściwości miażdżycy rodne.
- Pamiętaj o spożyciu produktów bogatych w kwas foliowy i witaminy z grupy B (cukinia, brokuły, sałata, szpinak, produkty pełnoziarniste).
- Ogranicz sól do 3-5 g na dobę (sól zawarta w produktach i dodana do potraw). Produktami bogatymi w sól są wędliny wędzone, sery żółte, pieczywo, krakersy, paluszki, chipsy, orzeszki solone.
- Napoje słodzone gazowane zamień na wodę, herbatę, soki 100% (nie więcej niż szklanka dziennie). Zalecana ilość wypijanych płynów to ok. 1.5-2 l na dzień.
- Unikaj smażenia w głębokim tłuszczu, smażenia z panierką. Do obróbki termicznej stosuj gotowanie na parze, w wodzie, pieczenie w rękawie, duszenie.

### **JAKIE SKŁADNIKI POŻYWIENIA NALEŻY OGRANICZYĆ?**

- tłuszcze zwierzęce
- cholesterol
- cukier
- sól

### **JAKICH PRODUKTÓW ZAZWYCZAJ JEMY ZA MAŁO?**

- ryby morskie
- warzywa
- owoce

### **CZY WSZYSTKIE TŁUSZCZE SĄ ZŁE?**

Niekorzystne dla zdrowia są **tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (tzw. tłuszcze nasycone). Spożywanie tłuszczów nasyconych zwiększa stężenie cholesterolu we krwi.

Najważniejsze źródła:

- wieprzowina, wołowina, baranina
- kiełbasa, hamburgery
- smalec, słonina
- mleko pełnotłuste
- masło
- śmietana
- tłuste sery (zarówno tłuste sery białe, jak i sery żółte i topione)
- wyroby cukiernicze (np. babeczki, ciasta, ciastka, słodycze, czekolada)

Niezdrowe są **tłuszcze zawierające tzw. kwasy „trans”**. Spożywanie tych tłuszczów zwiększa

stężenie cholesterolu we krwi.

Najważniejsze źródła:

- ciasta, ciastka, wyroby cukiernicze
- margaryny „twarde”
- frytki

Spożywanie **tłuszczów pochodzenia roślinnego** jest korzystne dla zdrowia, szczególnie gdy te tłuszcze zastępują w diecie tłuszcze zwierzęce. Tłuszcze pochodzenia roślinnego to przede wszystkim tzw. tłuszcze nienasycone.

**Najważniejsze źródła:**

- olej rzepakowy
- oliwa z oliwek
- olej słonecznikowy, sojowy
- margaryny zawierające oleje roślinne (tzw. miękkie margaryny)

- orzechy, np. laskowe, włoskie, migdały

Dobrym źródłem tłuszczów nienasyconych są również ryby, szczególnie **tłuste ryby morskie**.

Jakie ryby zaliczamy do „ryb tłustych”?

- halibut
- łosoś
- makrela
- Sardela
- śledź
- tuńczyk
- węgorz

### **DLACZEGO CHOLESTEROL JEST SZKODLIWY?**

Za duże stężenie cholesterolu powoduje rozwój miażdżycy i jej powikłań: zawału serca, choroby wieńcowej, udaru mózgu. Cholesterol odkłada się w ścianach tętnic i prowadzi do ich

zwężenia, a następnie zamknięcia.

W jakich produktach jest dużo cholesterolu?

W:

- tłustych mięsach
- podrobach
- majonezie
- śmietanie
- maśle
- żółtku jaj
- lodach
- Ciastach, ciastkach i wyrobach cukierniczych

### **JAK ZMNIĘJSZYĆ OGÓLNE SPOŻYCIE TŁUSZCZU?**

- wyrzucić patelnię do smażenia na głębokim tłuszczu
- w trakcie gotowania unikaj dodawania tłuszczu lub ogranicz jego stosowanie
- pieczywo smaruj „miękką” margaryną
- ogranicz spożywanie czerwonego mięsa do 2-3 razy w tygodniu
- jedz chude mięso i wycinaj tłuszcz
- nie spożywaj potraw typu „fast food”
- do przygotowania kanapek używaj chudej wędliny i chudych serów
- spożywaj produkty nabiałowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu
- unikaj smażonych potraw
- polecane technologie przygotowywania posiłków: gotowanie, duszenie, pieczenie,
- gotowanie na parze

### **JAKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄ DUŻO SOLI?**

- zupy i sosy z puszek i w proszku
- ser żółty
- wędliny, pasztety
- słone przekąski: chipsy, orzeszki solone, paluszki
- produkty konserwowane
- kostki rosółowe, wyciągi z mięsa
- słone pasty do smarowania kanapek

### **CZYM MOŻNA ZASTĄPIĆ SÓL?**

Do przyprawiania potraw zamiast soli należy stosować zioła. Można także zaopatrzyć się w sól potasową (nie zawiera ona sodu).

### **CZY CHORZY NA CUKRZYCĘ MOGĄ JEŚĆ OWOCE I WARZYWA?**

Tak, ale trzeba zwrócić uwagę na ich wartość kaloryczną i uwzględnić ją w zalecanej liczbie kalorii.

### **CO TO SĄ „PUSTE” KALORIE?**

Produkty dostarczające „pustych” kalorii należy rozumieć jako produkty, niewzbogacające organizmu w jakiegokolwiek składniki odżywcze, a dostarczające jedynie kalorii. Nadmierne spożycie takich produktów może w konsekwencji prowadzić do otyłości, cukrzycy, a często także do próchnicy zębów.

### **CZY CUKIER JEST POTRZEBNY DO ŻYCIA?**

Cukier nie dostarcza żadnych niezbędnych składników odżywczych, jest natomiast źródłem „pustych” kalorii.



## DIETA W ANOREKSJI

Jadłowstręt psychiczny (Anorexia nervosa) występuje głównie u dziewcząt, zwykle w okresie pokwitania. Do najczęstszych objawów należą: lęk przed otyłością prowadzący do drastycznego ograniczenia ilości i kaloryczności pokarmów, prowokowanie wymiotów, stosowanie forsownego wysiłku fizycznego, stosowanie środków przeczyszczających, moczopędnych, zmniejszających apetyt. Anoreksja prowadzi do poważnych zaburzeń metabolicznych i hormonalnych (brak miesiączek), wyniszczenia organizmu, w skrajnych przypadkach może prowadzić do zgonu.

### PRZYCZYNY CHOROBY

Badania naukowe wskazują, że u źródeł choroby leży wiele czynników: biologicznych, psychicznych oraz społecznych. Wśród najczęściej wymienianych, które przyczyniają się do wystąpienia anoreksji, są m.in.: podatność dziewcząt na wpływ mediów, zaburzony wizerunek swojego ciała, niezadowolenie z figury, przekonanie, że szczupła sylwetka jest niezbędna do osiągnięcia sukcesów w życiu, niska samoocena i brak wiary we własne możliwości, problemy w życiu rodzinnym.

### LECZENIE

Ze względu na złożoność przyczyn choroby, pacjenci z anoreksją wymagają pomocy specjalistycznej, najlepiej prowadzonej przez zespół specjalistów, w którego skład powinni wchodzić: lekarz, psychiatra bądź psycholog, dietetyk i niekiedy pracownik opieki społecznej. Celem leczenia jest przywrócenie należytej masy ciała, wzrost spożycia żywności, nauczenie chorego prawidłowych nawyków żywieniowych, w miarę możliwości uzyskanie cofnięcia powikłań zdrowotnych, które są wynikiem wyniszczenia, analiza i rozwiązanie kwestii psychologicznych, które doprowadziły do rozwoju choroby.

### TERAPIA DIETETYCZNA

Celem leczenia dietetycznego jest odtworzenie masy ciała pacjenta. Dietetyk jest konsultantem dla rodziców oraz dla zespołu specjalistów. Pomaga on m.in. w uzyskaniu stopniowego zwiększania porcji pożywienia pacjenta, proponuje odpowiednie pożywienie, np. bardzo odżywcze (o dużej gęstości energetycznej), radzi w sprawie podawania wysokoenergetycznych napojów (produktów specjalnego przeznaczenia żywieniowego).

### DIETA POCZĄTKOWA

Początkowo dieta powinna być łatwostrawna, ubogotłuszczowa i ubogolaktozowa, aby nie dopuścić do wystąpienia zaburzeń gastroenterologicznych spowodowanych wyniszczeniem organizmu. W pierwszym okresie nie powinno się dążyć do uzyskania masy ciała większej niż 80–95% masy odpowiedniej dla wieku, wzr. ostu i budowy ciała pacjenta. W planowaniu diety bardzo ważne jest, aby (w miarę możliwości) uwzględnić preferencje żywieniowe pacjenta dotyczące spożywanych potraw oraz produktów. Dieta powinna być dobrana indywidualnie dla każdego chorego. Kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie i ściśle zależy od stanu pacjenta (jego masy ciała, stopnia wyniszczenia i niedoborów witaminowo-mineralnych).

## DIETA DOCELOWA

Dieta docelowa powinna zawierać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

1. **Białko:** 1,2–2 g na kilogram należnej masy ciała\* (90–140 g na dobę), co najmniej połowa powinna być pochodzenia zwierzęcego.

2. **Tłuszcze:** 1,5 g na kg należnej masy ciała (70–100 g tłuszczu na dobę), tłuszcze powinny dostarczać ok. 25% energii dziennego zapotrzebowania, najlepsze źródła to: masło, śmietana, oleje, mleko pełnotłuste, sery śmietankowe, jako wzbogacenie diety – MCT (łatwo przyswajalne tłuszcze zawierające średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe).

3. **Węglowodany:** są uzupełnieniem wartości energetycznej diety, należy włączyć do diety produkty wysokoenergetyczne, takie jak: miód, cukier, dżemy. Do napojów, soków owocowo-warzywnych, koktajli wskazane jest dodawanie cukru.

Posiłki powinny być spożywane 6–8 razy dziennie, w małych porcjach. Dozwolone są wszystkie

techniki kulinarne (jeżeli nie ma żadnych przeciwwskazań), posiłki powinny być urozmaicone,

potrawy doprawione do smaku, estetyczne podane i spożywane regularnie. Ma to znaczący wpływ na poprawę apetytu chorego.

Należną masę ciała dla osób dorosłych można określić obliczając wskaźnik masy ciała – BMI według wzoru;  $BMI = m/h^2$  (m – masa ciała w kilogramach, h – wysokość ciała w metrach). Dla właściwej masy ciała wartość BMI wynosi od 18,5 do 24,9. Wartość wskaźnika poniżej 18,5 oznacza niedowagę, od 25 do 30 - nadwagę, powyżej 30 otyłość, powyżej 40 otyłość trzeciego stopnia. Dla dzieci i młodzieży obliczona wartość BMI należy odnieść do specjalnych siatek centylowych BMI (wartość mieszcząca się pomiędzy 25 a 75 centylem jest prawidłowa).

Grupy produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane; pulpety, potrawki	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, tłuste ryby, potrawy smażone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, tarta z warzywami, z serem, z owocami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Masło, słodka śmietana, oleje roślinne, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, pomidory bez skórki, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Warzywa: kapusta, cebula, czosnek, ogórki, rzodkiew, rzepa, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa zasmażane, marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki,

		krążki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste, jagodowe i winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki, jogurty, kremy, soki i przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
<b>Przyprawy</b>	Sok z cytryny, cukier, pietruszka, koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, gorczyca, ziele angielskie, liść laurowy
<b>Napoje</b>	Mleko, jogurt, kefir, słaba herbata, słaba kawa, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowo-warzywne	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, coca-cola, lemoniada
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny, suchary, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupki żytnie
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica, chude ryby, jaja, galaretki mięsne, drobiowe i rybne	Tłuste wędliny, konserwy, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery, jaja gotowane na twardo, i smażone z tłuszczem
<b>Zupy i sosy</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, śmietanką. Sosy łagodne ze słodką śmietanką	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych i kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych i strączkowych

## **DIETA W CHOROBY REFLUKSOWEJ ŻOŁĄDKA**

**Choroba refluksowa – refluks żołądkowo-przełykowy** – to zarzucanie treści żołądkowej do przełyku. W pierwszej fazie choroby stosowane jest leczenie zachowawcze, polegające na modyfikacji stylu życia i stosowaniu diety eliminującej objawy.

### **LECZENIE ZACHOWAWCZE, CZYLI MODYFIKACJA STYLU ŻYCIA:**

- nie wykonywać pracy w pozycji zgiętej
- nie nosić obcisłej bielizny, odzieży
- w czasie snu ułożyć wyżej górną część ciała
- nie leżeć po posiłkach, unikać wykonywania skłonów
- zrezygnować z palenia tytoniu
- unikać stresów
- normalizować masę ciała (otyłość pogarsza przebieg choroby)
- unikać potraw i napojów nasilających objawy choroby refluksowej (obfite ilości pożywienia, pokarmy pobudzające wydzielanie żołądkowe)
- spokojne spożywanie posiłków (jedzenie w pośpiechu sprzyja połykaniu większych ilości powietrza i przyczynia się do częstszego występowania refluksu)

### **ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

- W chorobie refluksowej przełyku zalecana jest dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.
- Posiłki należy spożywać częściej, 5-6 razy dziennie, niewielkie objętościowo, o stałych porach. Objawy choroby refluksowej nasilają się około pół godziny do dwóch godzin po spożyciu posiłku.
- Szklanka mleka lub wody zmniejsza objawy refluksu. Mleko neutralizuje kwaśną zawartość
- w przełyku, woda oczyszcza przełyk z kwasu solnego. Korzystnie jest łączyć herbatę, kawę, soki owocowe i warzywne z mlekiem oraz pić wody lecznicze z dużą zawartością soli wapnia.
- Temperatura potraw powinna być umiarkowana, aby nie podrażniać przełyku. Wskazane są potrawy o konsystencji papkowej, żeby ograniczyć żucie wzmagające wydzielanie żołądkowe. Jeśli występuje utrudnione połykanie, zaleca się dietę płynną wzmocnioną lub papkową.
- Ostatni posiłek należy spożyć 3-4 godziny przed snem, ponieważ mechanizmy oczyszczania przełyku z zarzucanej treści pokarmowej w pozycji leżącej działają mniej sprawnie.

### **Z DIETY NALEŻY WYKLUCZYĆ:**

- owoce cytrusowe, soki z owoców cytrusowych, sok pomidorowy, potrawy kwaśne, ostre przyprawy, warzywa cebulowe

- kawę naturalną, alkohol, napoje alkoholowe (zwłaszcza przyrządzane na bazie soków z owoców cytrusowych) – zmniejszają napięcie dolnego zwieracza przełyku, wskutek czego kwas jest zarzucany do przełyku, drażniąc jego błonę śluzową. W dużym stopniu obniża ciśnienie dolnego zwieracza białe wino, w większym niż czerwone.
- czekoladę, wyroby czekoladowe, kakao, ograniczyć tłuszcze – opóźniają opróżnianie żołądka
- napoje gazowane, ponieważ uwolniony gaz w żołądku zwiększa objętość treści pokarmowej, co sprzyja refluksowi
- cukierki zawierające alkohol, miętę – w dużym stopniu nasilają objawy
- proszek do pieczenia ciast, kostki bulionowe, przyprawy do zup, sosy z glutaminianem sodu, esencjonalne wywary z kości i mięsa oraz grzybów.

<b>POKARMY, KTÓRE NAJSILNIEJ POBUDZAJĄ WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>	<b>POKARMY ŁAGODNIE POBUDZAJĄCE WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mocne rosoły i buliony</li> <li>• esencjonalne wywary warzywne i grzybowe</li> <li>• galarety</li> <li>• potrawy smażone i pieczone</li> <li>• potrawy ostre i słone</li> <li>• słone, pikantne sosy</li> <li>• ostre przyprawy</li> <li>• konserwowane mięsa i ryby</li> <li>• produkty marynowane i wędzone</li> <li>• używki: kawa, mocna herbata, alkohol</li> <li>• kwaśne napoje</li> <li>• nierozcieńczone soki z owoców i warzyw</li> <li>• wody gazowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane warzywa i owoce</li> <li>• chleb pszenny</li> <li>• gotowane chude mięsa</li> <li>• słabo stężone buliony</li> <li>• twaróg, śmietana i jaja</li> <li>• słaba herbata i kawa</li> <li>• owoce w postaci kompotów i galaret</li> <li>• mięso, ryby gotowane</li> </ul>

## DIETA WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO (WZJG)

**Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to choroba, która powoduje zaczerwienienie i rozpułchnienie błony śluzowej z krwawiącymi ubytkami w jelicie grubym.**

Obok leczenia farmakologicznego, ważną formą terapii jest dieta, która ma na celu oszczędzanie chorego jelita. Ogranicza się wszystkie pokarmy, które mogą drażnić śluzówkę jelita, pobudzając jego ruchy. Dieta powinna być łatwostrawna, z ograniczeniem tłuszczów i błonnika (z powodu upośledzonego trawienia i wchłaniania tłuszczów), wysokoenergetyczna i wysokobiałkowa.

W ostrym stadium choroby zaleca się głównie leczenie żywieniowe drogą dojelitową.

Po ustąpieniu ostrych objawów podaje się produkty naturalne, takie jak: słaba gorzka herbata, napar z rumianku, mięty, kleik ryżowy, kleik z kaszy manny, chudy rosół, gotowaną marchewkę

(puree), gotowane jabłko, suchary, czerstwa bułka pszenna, ziemniaki puree oraz gotowane chude mięso.

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty zbożowe</b>	czerstwe białe pieczywo, suchary, ryż	nie zaleca się spożywania grubych kasz i pieczywa razowego
<b>Warzywa i owoce</b>	warzywa: rozdrobnione, gotowane, ziemniaki, marchew, dynia, pomidory owoce: banany, jabłka (pieczone, gotowane), owoce pestkowe, przetarte	bezwzględny zakaz spożywania warzyw kapustnych, strączkowych, surowej cebuli oraz buraków
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	jogurty, chude sery twarogowe, mleko i jego przetwory jeśli są dobrze tolerowane	produkty mleczne powodują biegunki i przelewanie w jelitach u osób z nietolerancją laktozy
<b>Tłuszcze</b>	masło, oliwa i oleje roślinne, dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina i inne tłuszcze zwierzęce
<b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>	mięso: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina wędliny: chude, polędwica, szynka,	tłuste gatunki mięs, wysokoprzetworzone produkty mięsne – pasztety, parówki, konserwy

	wędliny drobiowe ryby: chude, gotowane lub pieczone w folii, dorsz, szczupak, sandacz jaja: tylko jaja gotowane na miętko, omlet na parze	zakazane jest spożycie jaj smażonych, faszerowanych i jajecznicy na tłuszczu
<b>Napoje</b>		bezwzględny zakaz spożywania napojów gazowanych, mocnej kawy, herbaty i alkoholu

Należy również unikać wyrobów cukierniczych, tortów, ciast z kremami, przetworów owocowych z dodatkiem cukru lub miodu.

Można spożywać galaretki, kisiele oraz gorzką czekoladę.

#### **SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:**

Posiłki należy przyrządzać metodą gotowania, duszenia (bez wcześniejszego obsmażania) lub metodą pieczenia w folii. Należy dodawać przyprawy łagodne, ziołowe.

Należy spożywać od 5 do 7 posiłków dziennie, regularnie i w mniejszych ilościach.

Zastosowanie diety zależy od postaci choroby.

Należy podkreślić, że dieta jest uzależniona od stopnia zaawansowania choroby, a także jej obecnego stadium. W okresie remisji dieta nie odbiega znacząco od diety ludzi zdrowych, a jedynymi produktami, które wykluczamy są te źle tolerowane przez konkretnego pacjenta. Różne osoby mogą zupełnie inaczej reagować chociażby na produkty mleczne lub rozmaite rodzaje owoców. Dlatego niemożliwe jest ustalenie jednoznacznych zaleceń żywieniowych.

#### **WARZYWA I OWOCE BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY**

<b>PRODUKT</b>	<b>ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W 100G</b>
Otręby pszenne	48
Fasola biała	25,3
Groch	17
Śliwki suszone	14,1
Chleb żytni razowy	8,7
Porzeczki czarne	7,7
Porzeczki czerwone	7,5
Płatki owsiane	6,9
Maliny	6,7
Kasza gryczana	6,2
Kasza krakowska	4,3

## **DIETA W NIEALKOHOLOWYM STŁUSZCZENIU WĄTROBY (NALFD)**

### **Redukcja masy ciała**

- Jeżeli Twoje BMI wskazuje na nadwagę lub otyłość, to koniecznie musisz zredukować nadmierną masę ciała. Normalizacja masy ciała jest bardzo ważnym elementem leczenia NALFD.

BMI = masa ciała (kg) / wzrost x wzrost (m)

BMI < 18,5 – niedożywienie (niedowaga)

BMI 18,5-24,9 – wartość prawidłowa

BMI 25,0-29,9 – nadwaga

BMI 30,0-34,9 – otyłość I stopnia

BMI 35,0-39,9 – otyłość II stopnia

BMI > 40,0 – otyłość III stopnia (otyłość olbrzymia)

- Postaraj się chudnąć ok. 0,5 – 1kg tygodniowo. Utrata masy nie może być gwałtowna ponieważ stosowanie diet głodówkowych oraz przewlekłego głodzenia może być przyczyną pogłębienia stłuszczenia. Jeśli będziesz chudł więcej niż 1 kg tygodniowo, to znaczy, że zbyt mocno ograniczyłeś kaloryczność. Wówczas musisz jeść trochę więcej.

- Jeżeli sam nie potrafisz schudnąć, udaj się do specjalisty.

- Dodatkowa aktywność fizyczna

Wskazany jest ruch przez co najmniej 140 minut tygodniowo, co odpowiada codziennemu szybkiemu marszowi przez 30 minut dziennie.

### **PODSTAWOWE ZASADY DIETY REDUKUJĄCEJ MASĘ CIAŁA DLA PACJENTÓW Z NALFD**

1. Dbaj aby Twój jadłospis był urozmaicony – wybieraj różnorodne produkty zgodnie z zaleceniami.
2. Spożywaj regularne posiłki (5 razy dziennie), co 2,5-3,5 godziny. Jedz często, ale mniejsze porcje.
3. Nie pomijaj żadnego z posiłków, nie zamieniaj dwóch z nich w jeden większy.
4. Zrezygnuj ze słodczy i innych wysokokalorycznych przekąsek tj. paluszki, chipsy, precelki czy chrupki.
5. Postaraj się nie dojadać pomiędzy wyznaczonymi godzinami. W przypadku odczuwania głodu sięgaj po wodę, herbatę niesłodzoną lub warzywa.
6. Pamiętaj o codziennym nawadnianiu organizmu. Pij dużo wody i herbaty bez cukru.
7. Unikaj potraw tłustych i smażonych. Zwracaj uwagę na zawartość tłuszczu w produktach nabiałowych tj. jogurty i sery. Ogranicz ilość tłuszczu dodawanego do potraw do 40-45g dziennie tj. 2 łyżek oliwy z oliwek i 2 łyżek margaryny wysokogatunkowej w ciągu dnia. Wybieraj chude gatunki mięsa i wędlin, zawsze usuwaj widoczny tłuszcz.
8. W diecie zaleca się tłuszcze roślinne ze względu na wielonienasycone kwasy



tłuszczowe (olej rzepakowy, oliwa z oliwek oraz miękkie margaryny dobrej jakości). Unikaj spożywania tłuszczu pochodzenia zwierzęcego (masła, smalcu, tłustego mleka i nabiału).

9. Jedz węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG). Pozwolą Ci dłużej odczuwać nasycenie i nie zaszkodzą wątrobie. Dlatego wystrzegaj się słodczy, pszennego pieczywa, białych makaronów, białego ryżu i niektórych gotowanych warzyw korzeniowych tj. marchewki, buraków oraz wybranych owoców: gruszek, winogron, bananów. Należy również zwrócić uwagę na dodatki technologiczne znajdujące się w produktach spożywczych tj. modyfikowana skrobia, mączka chleba świętojańskiego, które charakteryzują się wysokim IG.
10. Należy pamiętać o nierozgotowywaniu potraw, najlepiej zjadać makarony i warzywa ugotowane al. dente (lekko twarde).
11. Zaleca się jedzenie surowych warzyw i owoców ze względu na dużą zawartość błonnika, który wpływa korzystnie na pracę jelit, hamuje apetyt oraz obniża kaloryczność diety. Warzywa i owoce dostarczają wielu witamin i składników mineralnych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
12. W przypadku złej tolerancji zaleca się jedzenie warzyw lekko rozgotowanych.
13. Dozwolony sposób przygotowania potraw to: gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku, gotowanie na wodzie, duszenie, grillowanie, opiekanie na ruszcie, przyrządzanie w sosie własnym lub pergaminie. Nie zaleca się smażenia na głębokim tłuszczu.
14. Dla poprawy smaku stosuj naturalne przyprawy i zioła aromatyczne. Sól można spożywać jedynie w niewielkich ilościach. Pamiętaj, że przemysłowo przygotowane produkty (wędliny, sery żółte, słone przekąski, przyprawy typu maggi, vegeta) często zawierają jej duże ilości.
15. Nie spożywaj alkoholu.
16. Zadbaj o codzienny ruch!

## DIETA W UCHYŁKOWATOŚCI JELITA GRUBEGO

Uchylki jelita powstają w wyniku zagłębienia błony śluzowej jelita w warstwę mięśniową co prowadzi do uwypuklenia błony śluzowej na zewnątrz jelita. Tworzą się wówczas swoistego rodzaju kieszonki, w których może zatrzymywać się treść pokarmowa.

Przyczyną tworzenia się uchylków może być:

- niewłaściwe odżywianie będące przyczyną powstania zaparc (zbyt mała ilość błonnika w pożywieniu
- słabość warstwy mięśniowej ścian przewodu pokarmowego (utrata elastyczności, wiotczenie)

Odcinki jelita dotknięte uchylkowatością u większości pacjentów nie dają żadnych objawów, czasami jednak mogą wykazywać skłonność do stanów zapalnych i mogą być przyczyną krwawień do światła jelita.

Dieta w uchylkowatości jelita grubego jest uzależniona od objawów towarzyszących temu schorzeniu.

1. W przypadku, gdy nie występują żadne dolegliwości bólowe stosuje się dietę wysokoresztkową z dużą ilością błonnika, który mechanicznie pobudza pracę jelit.
2. W przypadku, gdy pojawiają się stany zapalne uchylków, występują zaparcia i bóle brzucha, w stolcu pojawia się krew należy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem błonnika w postaci surowej.

### WARZYWA I OWOCE BOGATE W BŁONNIK POKARMOWY

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W 100G
Otręby pszenne	48
Fasola biała	25,3
Groch	17
Śliwki suszone	14,1
Chleb żytni razowy	8,7
Porzeczki czarne	7,7
Porzeczki czerwone	7,5
Płatki owsiane	6,9
Maliny	6,7
Kasza gryczana	6,2
Kasza krakowska	4,3

## PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWSKAZANE

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w ilościach umiarkowanych</b>	<b>Przeciwskazane</b>
Napoje	Mleko, jogurt, kawa zbożowa, soki, napoje mleczno –	Słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbatka ziołowa,	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa
	owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	herbatka owocowa	naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka
Pieczywo	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	Pieczywo cukiernicze	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu, chude wędliny, szynka, polędwice drobiowe, parówki cielęce	Margaryna miękka, miód, marmolada, łagodny serek podpuszczkowy, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salcesony, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające, żółte i topione, sery „feta”, dżemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupnik, ziemniaczana, przecierane, sosy łagodne ze słodką śmietanką	Owocowe nierozcieńczone	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, grzybowych, zasmażane, z kwaśną śmietaną, kapustne, strączkowe, cebulowe, pikantne,
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, lane ciasto, kluski, biszkopty, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, puree	Groszek ptysiowy	Grube kasze, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jajka na twardo
Mięso, podroby, drób, ryby	Chude mięso, chude ryby np.: dorsz, sola, sandacz, okoń, flądra, potrawy gotowane np.: pulpety	Wołowina, konina, ozorki, ryby : karp, makrela, leszcz, potrawy duszone bez smażenia, pieczone w folii lub pergaminie	wieprzowina, baranina, gęsi, kaczka, ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, halibut, troć, szproty, potrawy wędzone, marynowane, smażone, pieczone

<p>tłuszcze</p>	<p>Dodawane na surowo: masło, śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek</p>	<p>Margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana</p>	<p>Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde</p>
<p>warzywa</p>	<p>Marchew, dynia, kabaczek, buraki, kalafior, brokuły, szpinak, szparagi, w formie puree,</p>	<p>Fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki np.: z marchewki</p>	<p>Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, buraki, rzodkiew, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone</p>
<p>ziemniaki</p>	<p>Gotowane, w postaci puree</p>	<p>Pieczone, gotowane w całości</p>	<p>Smażone z tłuszczem, frytki, krążki</p>
<p>Owoce</p>	<p>Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne w okresie choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków</p>	<p>W okresie remisji surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione</p>	<p>Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane</p>
<p>desery</p>	<p>Kompoty z owoców dozwolonych, przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonych jabłek, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone</p>	<p>kremy</p>	<p>Torty, cisto z masłem, z dużą ilością cukru, desery z orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa</p>
<p>przyprawy</p>	<p>Cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon</p>	<p>Melisa, sól, wegeta bez glutaminianu sodu</p>	<p>Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy</p>

## **DIETA PO RESEKCJI ŻOŁĄDKA**

*Resekcja żołądka* (usunięcie jego części) prowadzi często do zakłóceń w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, takich jak zaburzenia trawienia i wchłaniania. Konieczna jest tu dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.

### **OKRES POOPERACYJNY**

W pierwszym okresie po zabiegu chory otrzymuje dietę płynną – miksowaną (nawet przez okres 14 dni). Posiłki powinny być podawane w formie płynno-papkowatej 5-6 x dziennie, w małych objętościach. 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 w postaci soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane – mielone podawane w sosach, np: koperkowym. Można podawać także budynie, galaretki, kisiele, serki waniliowe lub naturalne, jogurty bez cząstek owoców, kefir.

### **KILKA TYGODNI PO ZABIEGU**

Po okresie dwóch tygodni chory przechodzi stopniowo na dietę lekkostrawną. Konieczne jest stosowanie także diety bogatobiałkowej. Należy zwiększyć ilość takich produktów jak: mleko, kefir, 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.

### **Dobór produktów**

- W jadłospisach należy planować potrawy łatwostrawne, natomiast należy wykluczyć
- potrawy długo zalegające w żołądku.
- 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.

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w ilościach umiarkowanych</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółtek, 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 miękkie, margaryny	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
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	Ciastka z małą ilością tłuszczu, jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa,
	odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe		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, bazylika, 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 pełno tłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny-jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowecukiernicze	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
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy	Rosół z chudych gatunków mięs	Tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane

	łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczone na mleku odtłuszczonym		śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy
--	---	--	---



### **Czynniki modyfikujące działanie leku:**

- Szybkość metabolizmu (determinowane genetycznie)
- Wiek
- Rasa
- Choroby nerek i wątroby, choroby gorączkowe i inne
- Dieta
- Alkohol
- Dawka leku
- Odwodnienie

### **Żywność a leki**

- Prawidłowe działanie niektórych leków zależy od czasu ich przyjęcia w stosunku do posiłku.
- Niektóre leki należy przyjmować w określonym odstępie od posiłków, a niektóre w czasie posiłków.
- Pomiędzy składnikami żywności a składnikami leków może dochodzić do interakcji skutkującej ograniczeniem skuteczności leczenia lub zwiększeniem ryzyka wystąpienia działań niepożądanych.
- Należy skonsultować sposób przyjmowania leku w stosunku do posiłku z lekarzem lub farmaceutą.
- Leki należy popijać wodą, o ile nie zalecono inaczej.

### **Owoce mające wpływ na metabolizm leków:**

- grejpfrut (biały – bardziej)
- pomelo
- pomarańcza gorzka
- limetka (kwaśna)
- soki z ww. owoców
- olej z grejpfruta

Przypuszcza się, iż uniknięcie interakcji wymaga co najmniej 4-godzinnego odstępu czasu pomiędzy spożyciem ww. owoców, a zażyciem leków

### **Sok grejpfrutowy**

Niektóre składniki żywności mogą wpływać na metabolizm leków w organizmie. Spożycie soku grejpfrutowego może spowodować zaburzenia metabolizmu niektórych leków w wątrobie i/lub jelicie cienkim, a w konsekwencji zwiększenie ich stężenia we krwi, co może prowadzić do poważnego zatrucia lekiem. Popicie leku sokiem grejpfrutowym skutkuje blokadą działania grupy enzymów, które są odpowiedzialne za metabolizm niektórych leków. Leki te nie mogą być metabolizowane, w związku z czym zwiększa się ich stężenie we krwi. Za tego typu interakcję odpowiedzialne są niektóre zawarte w soku grejpfrutowym flawonoidy i furanokumaryny.

### **Diuretyki – leki obniżające ciśnienie**

Niektóre leki z grupy diuretyków mogą powodować straty potasu, wapnia i magnezu. U osób, które zażywają leki moczopędne z grupy diuretyków pętlowych, np. furosemid, czy tiazydowych, np. hydrochlorotiazyd, zwiększających wydalanie jonów potasowych przez nerki, może dojść do istotnego zubożenia organizmu w potas. Bóle mięśni lub kurcze mogą być wynikiem niedoboru potasu, dlatego należy poinformować o tym lekarza, który zaleci dietę bogatą w potas i magnez albo suplementację tych pierwiastków. Produkty spożywcze bogate w potas i magnez to banany, pomidory, sok pomidorowy, pomarańcze, orzechy, dynia, rodzynki, buraki, nasiona roślin strączkowych i zielone warzywa, takie jak brokuły.

### **Diuretyki oszczędzające potas**

U chorych leczonych diuretykami oszczędzającymi potas, takimi jak tialorid czy spironolakton, z powodu obrzęków w przebiegu niewydolności krążenia, w zespole nerczycowym i w marskości wątroby, dochodzi niekiedy do zwiększenia stężenia jonów potasowych we krwi. Tak samo niebezpieczne, jak niedobór potasu w organizmie, może być zwiększenie jego stężenia we krwi. Do nadmiernego zwiększenia stężenia potasu we krwi może dojść w wyniku jednoczesnego przyjmowania tego typu leków oraz suplementów zawierających potas czy też używania substytutów soli kuchennej (NaCl) zawierających sole potasowe. Leki te należy przyjmować na pusty żołądek lub z mlekiem, aby ochronić błonę śluzową żołądka

### **Inhibitory konwertazy angiotensyny – leki stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego**

Posiłki o dużej zawartości tłuszczu nieznacznie osłabiają wchłanianie chinaprylu. Pokarm zmniejsza wchłanianie kaptoprylu, jednak w przypadku przewlekłego stosowania leku łącznie z pokarmem nie stwierdzono wpływu na skuteczność działania leku. Należy popijać go odpowiednią ilością płynów. W trakcie stosowania inhibitorów konwertazy angiotensyny (np. enalaprylu czy kaptoprylu) może dojść do zwiększenia stężenia potasu we krwi, dlatego podczas kuracji tymi lekami należy unikać spożywania lukrecji (również powodującej zwiększenie stężenia potasu) oraz niektórych substytutów soli zawierających sole potasowe i suplementów zawierających potas.

### **Nitrogliceryna – lek o działaniu rozszerzającym naczynia**

Podczas leczenia nitrogliceryną należy unikać spożywania alkoholu, gdyż może dojść do synergicznego działania rozszerzającego naczynia krwionośne, a w konsekwencji do niebezpiecznego gwałtownego spadku ciśnienia krwi.

**Antagoniści receptorów B-adrenergicznych – leki o działaniu rozszerzającym naczynia i obniżającym ciśnienie** Podczas leczenia należy unikać spożywania alkoholu. Leki mogą zwiększyć negatywny wpływ alkoholu na refleks i koordynację ruchów.

### **Glikozydy nasercowe – leki z naparstnicy stosowane w leczeniu niewydolności serca**

Błonnik pokarmowy (np. otręby, płatki owsiane) zmniejsza wchłanianie digoksyny z przewodu pokarmowego. Na skutek tej interakcji nie uzyskuje się efektu terapeutycznego lub następuje jego osłabienie w wyniku zmniejszenia stężenia leku we krwi. W trakcie leczenia digoksyną należy unikać spożywania lukrecji. Lukrecja (glicyryzyna występująca np. w cukierkach i tabletkach wykrztuśnych) zwiększa wydalanie potasu. Hipokaliemia (zmniejszenie stężenia potasu we krwi) powoduje nasilenie toksycznego działania glikozydów naparstnicy na mięsień sercowy.

Nalewka lub herbatka z dziurawca, jednego z najbardziej popularnych ziół, często stosowanego w celu łagodzenia stresu lub jako środek nasenny, może osłabiać skuteczność digoksyny.

### **Antagoniści kanału wapniowego**

Sok grejpfrutowy spowalnia metabolizm niektórych antagonistów kanału wapniowego (np. felodypina, nifedypina, amlodypina), zwiększając stężenie leku we krwi. Skutkiem tej interakcji może być spadek ciśnienia, zaczerwienienie twarzy i ból głowy. Nie należy przyjmować leków w połączeniu z alkoholem, gdyż utrzymujące się na skutek interakcji zwiększone stężenie alkoholu we krwi może powodować zaburzenia koordynacji ruchowej

### **Antagoniści witaminy K (warfaryna, acenokumarol)**

Przyjmując leki przeciwzakrzepowe, takie jak warfaryna i acenokumarol, należy unikać spożywania dużej ilości produktów bogatych w witaminę K oraz suplementów diety zawierających tę witaminę. Spożywanie dużej ilości warzyw zielonych i innych produktów żywnościowych zawierających dużo witaminy K (kapusta, brukselka, zielona sałata, kalarepa, szparagi, szpinak, awokado oraz jego przetwory, soczewica, kalafior, brokuły, soja, płatki owsiane, otręby, wątroba) powoduje zwiększenie stężenia tej witaminy we krwi. Na skutek interakcji witaminy K i leków z tej grupy dochodzi do zmniejszenia skuteczności leczenia i związanego z tym zwiększenia ryzyka powstania zakrzepów. Dieta pacjentów przyjmujących leki przeciwzakrzepowe powinna zawierać stałą, względnie małą ilość witaminy K.

Duże dawki witaminy E (>400 IU) mogą wydłużyć czas krzepnięcia i zwiększać ryzyko krwawień. Preparaty zawierające składniki roślinne, np. miłorząb, czosnek czy szałwię, mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych, inne preparaty ziołowe, np. żeńszeń czy dziurawiec, mogą z kolei zmniejszać ich aktywność.

### **Leki przeciwhistaminowe – leki przeciwalergiczne**

Leki przeciwhistaminowe (np. cetyryzyna, prometazyna) stosowane są w leczeniu przeziębienia i alergii lub łagodzeniu objawów tych chorób, takich jak kichanie, katar, zatłokany nos i swędzenie oczu. W czasie leczenia należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może nasilić uczucie senności wywoływane przez te leki i uszkadzać wątrobę.

### **Leki przeciwbólowe/przeciwgorączkowe**

Paracetamol w połączeniu z alkoholem może powodować uszkodzenie wątroby. Niesteroïdowe leki przeciwzapalne (NLPZ; kwas acetylosalicylowy, diklofenak, ibuprofen, ketoprofen, naproksen) mogą powodować podrażnienie błony śluzowej żołądka i krwawienie, dlatego najlepiej przyjmować leki z tej grupy jednocześnie z posiłkiem. W czasie stosowania tych leków należy unikać alkoholu. Podczas stosowania leków z tej grupy należy również uważać na kofeinę, która jest obecna w lekach i może dojść do jej przedawkowania.

### **Leki stosowane w chorobach układu oddechowego**

Leki rozszerzające oskrzela stosowane są w leczeniu problemów z oddychaniem i zapobieganiu im, a także w leczeniu astmy oskrzelowej, przewlekłego zapalenia oskrzeli, rozedmy płuc i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (np. teofilina, aminofilina). Spożywanie kofeiny z napojami typu kawa, cola i napojami energetyzującymi przy jednoczesnym stosowaniu teofiliny czy aminofiliny może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, takich jak nadpobudliwość, nerwowość i zwiększona częstotliwość rytmu serca.

Posiłki obfite w tłuszcze zwiększają wchłanianie leku z przewodu pokarmowego, powodując zwiększenie stężenia teofiliny we krwi. Skutki tej interakcji to zwiększenie częstotliwości rytmu serca, zaburzenia rytmu serca (skurcze dodatkowe), zaburzenia snu, niepokój, pobudzenie psychoruchowe, obniżenie ciśnienia tętniczego, ból głowy i kurcze mięśni. Podczas stosowania teofiliny i aminofiliny należy unikać spożywania alkoholu, ponieważ może on zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, takich jak nudności, wymioty, bóle głowy i drażliwość. Lek przeciwastmatyczny zaryflukast należy przyjmować 1 godzinę przed posiłkiem lub 2 godziny po nim.

#### **Leki stosowane w chorobie refluksowej przelyku (GERD)**

Inhibitory pompy protonowej działają poprzez zmniejszenie wydzielania kwasów w żołądku (np. omeprazol, pantoprazol, rabeprazol). Należy unikać kawy i alkoholu, które podrażniają błonę śluzową żołądka.

## DIETA W ANEMII

**NIEDOKRWISTOSC ( ANEMIA)** to schorzenie, które przejawia się w braku dostatecznej ilości żelaza w organizmie. Anemia objawia się przede wszystkim poprzez ogólne osłabienie naszego organizmu. Czujemy się zmęczeni, tracimy siły do wykonywania codziennych obowiązków, doskwiera nam zły nastrój i samopoczucie. Przyczyna anemii jest po prostu niedobór żelaza w naszym organizmie. Spowodowane może to być nieprawidłowa dieta (uboga w ten składnik) lub też upośledzeniem wchłaniania witamin i minerałów przez przewód pokarmowy. Bardzo często niedokrwistość dotyczy kobiet w wieku rozrodczym, które tracą dużo żelaza w czasie menstruacji oraz stosują diety odchudzające o niedoborowym poziomie żelaza i innych składników odżywczych odgrywających ogromną rolę w procesach krwiotwórczych (kwas foliowy, witamina B 12, miedź, kobalt).

**Odpowiednia dieta jest nieodzownym elementem leczenia anemii.**

Przyswajamy zaledwie 5-10 proc. żelaza dostarczanego organizmowi wraz z pożywieniem. Najwięcej tzw. żelaza hemowego, dobrze przyswajanego, znajduje się w czerwonym mięsie i wątróbce.

### **Zawartość żelaza w różnych produktach (mg/100g produktu)**

- wątroba wieprzowa - 18,7
- wątroba wołowa - 9,4
- fasola biała - 6,9
- płatki owsiane - 3,9
- wołowina, polędwica - 3,1
- cielęcina, łopatka – 2,9

### **Najważniejsze zasady diety:**

- **Wybieraj tylko produkty pełnowartościowe**, które oprócz kalorii dostarczają również białka, węglowodanów, tłuszczu, witamin i składników mineralnych. Doskonałym źródłem węglowodanów złożonych i wartościowego białka są produkty zbożowe wytworzone z całych ziaren (kasze) lub mak grubego przemiału (ciemne pieczywo) oraz warzywa, zwłaszcza strączkowe.
- **Unikaj wyrobów cukierniczych, słodczy, białego pieczywa, cukru.** Są one jedynie źródłem pustych kalorii.
- **Jedz więcej chudego mięsa, wątroby, chudych gatunków wędlin.** Jest to źródło żelaza dobrze przyswajanego przez organizm. Ponieważ jednak te produkty dostarczają również dużej ilości tłuszczu, należy ograniczyć jego dodatek, zwłaszcza tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, do potraw. Nie zaleca się smażenia czy duszenia poprzedzonego obsmażaniem.
- **W każdym posiłku uwzględnij warzywa i owoce o dużej zawartości witaminy C.** Zwiększa ona znacznie wchłanianie żelaza (nawet 2 – 3- krotnie). Zawartość witaminy C w dziennej racji pokarmowej powinna wynosić co najmniej 150 mg. Jest ona wrażliwa na

temperaturę, dlatego też lepiej spożywać świeże warzywa i owoce. Najlepszym źródłem tej witaminy są: papryka czerwona, natka pietruszki, brokuły, pomidory, truskawki, czarne porzeczki, cytrusy, aronia oraz soki owocowe, zwłaszcza pomarańczowy, grejpfrutowy, z czarnej porzeczki.

**Ograniczaj picie kawy i herbaty.** Zawierają one taniny - związki hamujące wchłanianie żelaza

z przewodu pokarmowego. Ich działanie możemy zmniejszyć, pijąc te napoje nie w czasie posiłku czy bezpośrednio po nim, lecz między posiłkami. Warto również dodawać do kawy i herbaty mleko.

## NAJLEPSZYCH ŹRÓDEŁ ŻELAZA W DIECIE

Produkt	Zawartość żelaza [mg/100 g]	Zawartość żelaza w przeciętnej porcji [mg]	Wielkość przeciętnej porcji [g]
gęsia wątróbka	30,53	15,27	50
wieprzowa wątróbka	17,92	8,96	50
drobiowa wątróbka	11,63	5,82	50
pieczone ziemniaki	7,04	4,93	70
wołowina udziec	3,6	2,7	75
fasola biała	3,7	2,22	60
kaczka	2,8	2,1	75
soczewica czerwona	3,33	2	60
pestki dyni	8,8	1,76	20
ciecierzyca	2,89	1,73	60
makrela pieczona	2,28	1,71	75
królik	2,27	1,7	75
sezam	17,92	1,45	10
pestki słonecznika	6,81	1,36	20
orzechy nerkowca	6,68	1,34	20
zielony groszek	2,08	1,25	60

## DIETA W GRUŻLICY

W przypadku zarówno gruźlicy jak i innych chorób układu oddechowego stosujemy dietę podobną jak w przypadku innych chorób gorączkowych.

Komponując dietę należy zwrócić szczególną uwagę na zwiększone zapotrzebowanie energetyczne chorego wynikające ze zwiększonej przemiany materii oraz na niedobory wynikające z zaburzeń wchłaniania składników odżywczych w przewodzie pokarmowym.

Dieta w gruźlicy:

- Powinna być dostosowana zarówno pod względem ilościowym jak i jakościowym do specyficznych potrzeb pacjenta.
- Dla chorego o małej aktywności fizycznej, nie gorączkującego przewiduje się ok. 40 kcal na kg masy ciała, co średnio daje około 3000 kcal na dobę.
- Należy zwiększyć w diecie ilość białka. Choremu podaje się około 1.5 g białka na kg masy ciała. Białko w przeważającej większości powinno pochodzić z białka pełnowartościowego, czyli białka pochodzenia zwierzęcego.
- Zaleca się spożywanie: mięsa wołowego, cielęcego, wieprzowego, drobiu, ryb, jaj, mleka i jego przetworów: serów twarogowych, podpuszczkowych, fermentowanych przetworów mlecznych: kefiru, jogurtu, maślanki.
- Tłuszcze pokrywają ok. 30% zapotrzebowania energetycznego. Zaleca się tłuszcze o wysokiej jakości żywieniowej: masło, śmietanę, śmietankę, oliwę, oleje, margaryny miękkie.
- Zaleca się również spożywanie produktów będących źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, czyli ryb morskich i olejów roślinnych.
- W gruźlicy wzrasta zapotrzebowanie na wapń, siarkę, fosfor, cynk, selen oraz witaminy A, B, C, E. Składniki te występują obficie w: mleku, serach, jajach, rybach, produktach zbożowych, orzechach, wątróbce, owocach cytrusowych, warzywach żółtych i zielonych.

<b>Rodzaj potrawy</b>	<b>Potrawy zalecane</b>	<b>O umiarkowanym spożyciu</b>	<b>Potrawy niewskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo- warzywne z mlekiem, koktajle mleczno- owocowe	Mocna herbata, mocna kawa, jogurty i mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca – cola, pepsi, lemoniada
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, z otrębami	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie.
<b>Dodatki</b>	Masło, chudy i pół tłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.	Margaryna miękka, masło roślinne	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione, ser pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem.
<b>Zupy i sosy</b>	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka bez skóry, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła, sosy łagodne ze słodką śmietaną .	Chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiana mąką i śmietaną, zaprawiana żółtkiem, sos chrzanowy, sos musztardowy	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych. Grzybowy, cebulowy, zasmażane.
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe.	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych.
<b>Potrawy mięsne</b>	Mięsa gotowane, pieczone w folii, budynie mięsne, Budynie z mięs, warzyw,	Wołowina, schab, Potrawy pieczone bez tłuszczu	Potrawy smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób



	kasze, makaronów Drób gotowany, pieczony i duszony bez tłuszczu		
<b>Jaja, ryby</b>	Jaja na miękko, jajecznica na parze, lane ciasto, Chude ryby w postaci gotowanej, duszonej	ryby morskie: makrela, sardynka; potrawy pieczone bez tłuszczu	węgorz, łosoś, sum, tołpyga smażone, wędzone
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa zwody z dodatkiem tłuszczu.	Kapusta, brukselka, fasolka, rabarbar, kalafior, brokuły, winogrona, wiśnie, kiwi, melon	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa surowe w postaci grubo startych, warzywa zasmażane, marynowane, solone
<b>Kasze</b>	Kasze rozklejane drobne, na sypko, z dodatkiem owoców, warzyw, chudego mięsa wołowego, cielęciny		Smażone
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przecięry owocowe.		Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao.

## DIETA W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy to niedobór hormonów tarczycy ( $T_3$  – trójiodotyryniny;  $T_4$  – tyroksyny) powodujący uogólnione zwolnienie procesów metabolicznych w organizmie.

W efekcie dochodzi do stopniowego narastania osłabienia, zmęczenia oraz zmniejszonej tolerancji wysiłku.

Zalecenia dietetyczne:

1. W ciągu dnia spożywaj od 4 do 5 posiłków z 3-4 godzinnymi przerwami i ostatnim posiłkiem na 2 godziny przed snem. Regularne posiłki poprawią tempo przemiany materii.
2. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość koniecznie zredukuj swoją masę ciała, najlepiej z pomocą dietetyka.
3. Jako źródło białka wybieraj chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina) oraz niskotłuszczowe mleko i przetwory mleczne. Szczególną uwagę zwróć na ryby, które dostarczą selenu, jodu oraz witaminy D, a także wielonienasyconych kwasów tłuszczowych — składników istotnych w niedoczynności tarczycy. Ryby najlepiej spożywać 3-4 razy w tygodniu.
4. Podczas przygotowywania potraw stosuj oleje roślinne i oliwę z oliwek. Unikaj spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych w postaci np. masła oraz tłuszczu ukrytego w tłustych mięsach, wyrobach cukierniczych i słodyczach.
5. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe zwłaszcza ze względu na odpowiednią podaż błonnika pokarmowego, który jest kluczowy przy towarzyszących zaparciach.
6. Z diety wyeliminuj cukier, słodycze, słodkie napoje i żywność typu fast food.
7. Unikaj smażenia i pieczenia w tradycyjny sposób, ze względu na ilość stosowanych tłuszczów. Piecz w folii aluminiowej, rękawie lub na grillu, duś bez wcześniejszego obsmażania, gotuj na parze.
8. Pij przynajmniej 2 litry płynów dziennie, najlepiej w postaci wody lub słabych naparów herbat. Odpowiednie spożycie płynów będzie sprzyjać przyspieszeniu tempa metabolizmu.
9. Niektóre produkty mogą ograniczać przyswajanie jodu z pożywienia — ogranicz ich spożycie, m.in.:
  - warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, jarmuż, kalarepa, brokuł, brukiew, rzepa) ze względu na zawarte w nich tioglikozydy,
  - soja spożywana w nadmiarze, ze względu na zawarte w niej substancje, które mogą hamować syntezę hormonów tarczycy,
  - orzeszki ziemne i gorczyca ze względu na zawarte w nich substancje wolotwórcze.

Gotowanie w dużej ilości wody bez przykrycia zmniejsza zawartość związków antyodżywczych o 30-40%. Wolotwórcze działanie wymienionych produktów jest tym wyższe, im mniejsza jest podaż jodu, dlatego tak ważna jest odpowiednia jego ilość w diecie.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak, jaglana), ryż brązowy, makaron razowy, płatki zbożowe (np. owsiane).	Pieczywo pszenne, drobne kasze (np. manna, kuskus), biały ryż, jasny makaron, pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki, pączki, rogaliki francuskie).
<b>Warzywa</b>	Wszystkie warzywa świeże i mrożone z wyjątkiem kapustnych. W ograniczonych ilościach gotowane warzywa kapustne.	Surowe warzywa kapustne (np. kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, jarmuż, brukiew, rzepa).
<b>Owoce i przetwory</b>	Wszystkie owoce świeże i mrożone. W ograniczonych ilościach owoce suszone.	Owoce z puszki, kandyzowane, dżemy, powidła, konfitury
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	Ciecierzycy, soczewica, fasola, bob, groch.	soja
<b>Orzechy i nasiona</b>	Orzechy brazylijskie, włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam, siemię lniane	Orzechy ziemne, piniowe solone, w karmelu
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko do 2% tłuszczu, naturalny jogurt, kefir, maślanka, chudy ser twarogowy.	Pełnotłuste produkty mleczne, np. sery żółte, pleśniowe i topione, śmietana.
<b>Mięso i przetwory, jaja</b>	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, wędliny drobiowe. Jaja gotowane, w formie jajecznicy, omletu.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. paszтет, paszтетowa, mortadela, salami), konserwy mięsne. Jaja z dodatkiem smalcu, boczku, majonezu
<b>Ryby i przetwory</b>	Ryby tłuste i chude, np. łosoś, śledź, makrela, dorsz, pstrąg.	Ryby wędzone, marynowane konserwy rybne.
<b>Tłuszcze</b>	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło w ograniczonych ilościach	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
<b>Desery</b>	Sorbety i sałatki owocowe, galaretki, budynie	Ciastka, ciasta, balony, cukierki.
<b>Przyprawy</b>	Wszystkie naturalne przyprawy i zioła	Gotowe marynaty, mieszanki przypraw (np. vegeta, maggi, kucharek), nadmiar soli.
<b>Napoje</b>	Woda, herbaty owocowe, ziołowe, kawa, herbata czarna, soki warzywne.	Napoje alkoholowe, gazowane, słodzone, energetyczne.

Przykładowy jadłospis:

**SNIADANIE** : Omlet z szynką, pomidorami i rukolą

**II SNIADANIE**: Sałatka owocowa (ananas, kiwi, borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny)

**OBIAD**: Kasza gryczana z kurczakiem i warzywami (cukinia, papryka, cebula, czosnek, szczypiorek)

**PODWIECZOREK**: Kulki orzechowo-twarożkowe (orzechy włoskie, ser biały twarogowy chudy, sezam)

**KOLACJA**: Kanapki z chleba żytniego z pastą jajeczną z awokado i warzywami (papryka, pomidor)



## DIETA W HASHIMOTO

Choroba Hashimoto – przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy – jest jedną z najczęściej występujących chorób tarczycy o podłożu autoimmunizacyjnym. Jest to schorzenie, w którym organizm dopuszcza się autoagresji (tworzy stan zapalny) w stosunku do własnej tarczycy. Przewlekłe zapalenie może prowadzić do powolnego niszczenia/zwłóknienia tarczycy i w końcowych stadiach do rozwoju objawów jej niedoczynności, a w konsekwencji mniejszej produkcji hormonów.

### Żywnienie w chorobie Hashimoto

Głównym celem diety w chorobie Hashimoto jest zadbanie o odpowiednią realizację zapotrzebowania na wszystkie składniki odżywcze, a w szczególności na te, które wykorzystywane są do syntezy hormonów tarczycy. Do składników szczególnie istotnych w przypadku chorób tarczycy zaliczamy:

- jod,
- selen,
- cynk
- żelazo,
- witaminy A, D, witaminy z grupy B,
- wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Odpowiednio zbilansowana dieta może przyczynić się do spowolnienia przebiegu choroby Hashimoto, zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób współistniejących oraz w efekcie przyczynić się do utrzymania optymalnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dieta powinna mieć przede wszystkim charakter przeciwzapalny. Choroba Hashimoto z racji podłoża autoimmunologicznego wymaga niekiedy eliminacji składników odżywczych o działaniu potencjalnie alergizującym takich jak: gluten, laktoza, soja, jaja, orzechy, nasiona.

Wykluczenie wszystkich wymienionych składników naraz może skutkować niedoborami pokarmowymi pogłębiającymi objawy choroby. Nigdy nie należy samodzielnie wykluczać powyższych produktów.

Zawsze, jakiegokolwiek zmiany należy konsultować z dietetykiem klinicznym, który pomoże dobrać odpowiednią dietę i podpowie które produkty warto wyeliminować z diety.

Dieta w chorobie Hashimoto musi mieć charakter indywidualny dopasowany do obecnego stanu zdrowia pacjenta. Samodzielna próba redukcji masy ciała poprzez zastosowanie drastycznych, niskokalorycznych diet może skutkować w przyszłości poważnymi konsekwencjami wynikającymi z niedoborów pokarmowych, spowolnionej przemiany materii oraz nieumiejętnym wykluczaniu składników pobudzających układ odpornościowy do pracy, prowadząc do stopniowego upośledzania odporności.

Codzienny jadłospis powinien być odpowiednio zbilansowany i zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Ponadto, osobom z nadmierną masą ciała zalecana jest regularna umiarkowana aktywność fizyczna minimum 3 razy w tygodniu ( przynajmniej 30 minut/ dziennie).

## DIETA W NADCZYNNOSCI TARCZYCY

Dieta w nadczynności tarczycy powinna być oparta na zasadach zdrowego żywienia. Jej celem jest zapobieganie wyniszczeniu organizmu, przy zbyt szybkiej utracie masy ciała, który towarzyszy chorobie.

### Podstawowe założenia diety:

1. Energetyczność diety – nadczynności tarczycy towarzyszy ubytek masy ciała, stąd zaleca się dietę normokaloryczną dla osób z prawidłowym BMI (18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>), wysokoenergetyczną, gdy występuje niedowaga i/lub ubytкови masy ciała towarzyszy zanik mięśni.
2. W diecie zaleca się nawet 6–7 posiłków o małej objętości wzbogaconych w produkty wysokoenergetyczne, jak suszone owoce, orzechy, nasiona, oleje, awokado. W momencie wyrównania hormonalnego należy niezwłocznie wrócić do diety normokalorycznej ze względu na szybki wzrost masy ciała i ryzyko występowania nadwagi.
3. Białko, stanowiące 12–15% wartości energetycznej diety. Głównym źródłem białka powinny być chude mięsa, ryby, jaja oraz suche nasiona roślin strączkowych. Zaleca się wyższą zawartość białka w diecie osób z ubytkiem masy ciała.
4. Tłuszcz, głównie w postaci tłuszczów pochodzenia roślinnego, ze względu na potrzebę dostarczenia odpowiedniej ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 o działaniu immunostymulującym. Źródłem tego składnika odżywczego w diecie powinien być olej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka, orzechy, zwłaszcza włoskie, świeżo mielone nasiona lnu, pestki dyni, słonecznika, awokado oraz oliwki. Tłuszcz powinien stanowić 20–35% wartości energetycznej diety.
5. Węglowodany powinny stanowić 50–70% wartości energetycznej diety. Ważna jest również odpowiednia podaż błonnika pokarmowego (20–40 g/d). Dlatego też głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce.

Istotne jest również prawidłowe zbilansowanie diety w składniki ważne dla prawidłowej pracy tarczycy, m.in.:

- **wapń i witamina D** – są ważne w nadczynności tarczycy ze względu na ich wpływ na homeostazę kostną. W związku ze zwiększonym metabolizmem w nadczynności tarczycy znacznie wzrasta ryzyko osteopenii/osteoporozy. Podstawowym źródłem wapnia są mleko i jego przetwory, ale również brokuły i warzywa zielonolistne, amarantus, pestki dyni, migdały, sezam, mak. W sardynkach, śledziach, szprotkach w znacznych ilościach zawarty jest wapń oraz witamina D. Innymi produktami dostarczającymi witaminy D są również pozostałe ryby morskie. W okresie wiosenno-letnim 15-minutowa ekspozycja słoneczna dostarcza odpowiedniej ilości endogennej witaminy D. Natomiast w miesiącach październik-kwiecień niezbędna jest suplementacja;
- **jod** – istotny pierwiastek w prawidłowej pracy tarczycy, jednakże jego nadmierne ilości mogą przyczynić się do powstania nadczynności tarczycy. Zaleca się spożywanie około 150 µg jodu dziennie. Z tego też względu zaleca się unikania pokarmów szczególnie bogatych w jod, np. wodorostów, alg, produktów wzbogaconych w jod, suplementów diety z jodem oraz umiarkowaną konsumpcję ryb (2-3 razy w tygodniu);
- **kwasy omega-3** – istotne w nadczynności tarczycy ze względu na działanie przeciwzapalne. Jako źródło tego składnika zaleca się oleje roślinne, orzechy, pestki, nasiona, awokado oraz ryby – nie częściej niż 2-3 razy w tygodniu;
- **produkty zawierające goitreny** – brokuły, kalafior, kapustne, jarmuż – zmniejszą ilość hormonów produkowanych przez tarczycę;

- **antyoksydanty** – witamina E, C, beta-karoten, polifenole, które wzmacniają układ immunologiczny. Produktami bogatymi w antyutleniacze są oleje: z kiełków zbożowych, kukurydziany, sojowy, rzepakowy i oliwa z oliwek oraz kiełki zbożowe, orzechy, migdały, owoce dzikiej róży, wiśnie, pietruszka, kiwi, brokuły, szczaw, papryka, estragon, biała kapusta, brukiew, kapusta czerwona, cytrusy, marchew, brukiew, szpinak, szczaw, mango, melon, morele, brokuły, brzoskwinia, pomidory, pietruszka.

**Prawidłowe żywienie pełni istotną rolę w niefarmakologicznym leczeniu nadczynności tarczycy. Szczególnie ze względu na wpływ tego zaburzenia na zwiększony metabolizm i utratę masy ciała przed wyrównaniem hormonalnym.**

## **ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI ŻYWIENIE OD 1 MIESIĄCA ŻYCIA**

Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia noworodków – urodzonych zarówno przedwcześnie, jak i w terminie porodu. Celem, do którego należy dążyć w żywieniu niemowląt, jest wyłączne karmienie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia. Pokarm kobiecy wytwarzany w wystarczających ilościach przez zdrową, dobrze odżywioną matkę w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zapewniając mu jednocześnie prawidłowy rozwój w pierwszym półroczu życia.

Karmienie piersią jest uznanym na świecie „złotym standardem” w żywieniu niemowląt. Mleko kobiece wykazuje właściwości odżywcze, immunologiczne i troficzne, stąd jego ogromne znaczenie dla wzrastającego i dojrzewającego organizmu.

Wg WHO dzieci karmione częściowo piersią powinny otrzymywać w 6.-8. m.ż. 2-3 posiłki uzupełniające, a w 9.-24. m.ż. 3-4 posiłki uzupełniające i 1-2 przekąski (pokarmy zwykle samodzielnie spożywane przez dzieci między posiłkami głównymi, wygodne i łatwe do podania, np. cząstka warzywa, cząstka owocu, kawałek chleba).

Liczba posiłków uzupełniających zależy od ich gęstości energetycznej.

Niemowlęta żywione sztucznie powinny spożywać w ciągu dnia 4-5 posiłków oraz 1-2 zdrowe przekąski (w zależności od apetytu).

Dla niemowląt zaleca się wody źródlane i naturalne wody mineralne niskosodowe (< 20 mg jonów sodu / 1 l) i niskozmineralizowane. Nie poleca się w żywieniu dzieci tych potraw i deserów, które zawierają dużo tłuszczu i cukru.

### **Dieta dziecka powinna być:**

- urozmaicona – pod względem doboru produktów spożywczych,
- uregulowana – pod względem częstości i pory spożywania posiłków,
- umiarkowana – z dostosowaną wielkością porcji posiłków /potraw do potrzeb dziecka
- z unikaniem – nadmiaru cukru i soli oraz substancji dodatkowych (np. barwniki, konserwanty)



# SCHEMAT ŻYWIENIA DZIECI W 1. ROKU ŻYCIA

Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

Wiek (mies.)	Liczba posiłków na dobę*	Wielkość porcji (ml)*	Umiejętności	Podstawa żywienia	Rodzaj i konsystencja pokarmów	Przykłady pokarmów <sup>2</sup>
1	7	110	• Ssanie, połykanie	Karmienie piersią lub mlekiem modyfikowanym <sup>1</sup>	• Płynny	• Mleko matki lub mleko modyfikowane
2-4	6	120-140			• Gładkie purée • 4 posiłki mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gotowane miksowane warzywa (np. marchew) lub owoce (np. jabłko, banan), mięso, jaja lub purée ziemniaczane</li> <li>• Kaszki/kleiki bezglutenowe</li> <li>• Produkty zbożowe w małych ilościach (nie wcześniej niż w 5. m.ż. i nie później niż w 6. m.ż.), np. kasza zbożowa/glutenowa</li> <li>• Woda bez ograniczeń</li> <li>• Sok 100%, przecierowy, bez dodatku cukru, do 150 ml na dobę (porcja liczona z ilością spożytych owoców)</li> </ul>
5-6	5	150-160	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Początkowe rozdrabnianie pokarmów językiem</li> <li>• Silny odruch ssania</li> <li>• Wypychanie jedzenia z ust za pomocą języka (reakcja przejściowa)</li> <li>• Otwieranie ust przy zbliżaniu łyżeczki</li> </ul>			
7-8	5	170-180	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobieranie wargami pokarmu z łyżeczki</li> <li>• Rozwój umiejętności i koordynacji umożliwiających samodzielne jedzenie</li> </ul>			
9-12	4-5	190-220				

## Prawidłowe rozszerzanie diety zapobiega przyszłym chorobom

Prawidłowe rozszerzanie diety, czyli proponowanie posiłków, które nie zaszkodzą, a będą zgodne z rozwojem i gotowością dziecka do ich przyjęcia, ma wpływ na zachowanie zdrowia i promowanie rozwoju. Proces rozszerzania diety, razem z odpowiednim odżywianiem się kobiety w czasie ciąży i karmienia piersią, wchodzi w skład tzw. programowania metabolicznego. Ma ono wpływ na zapobieganie rozwojowi chorób cywilizacyjnych (m.in. otyłości, cukrzycy typu 2, chorób seronaczyniowych) i alergii.

Specjaliści są zgodni, że do 6 miesiąca życia wyłącznie niemowlęta powinny być karmione wyłącznie mlekiem, najlepiej pokarmem naturalnym. Po tym czasie zapotrzebowanie organizmu zmienia się na tyle, że nie może być zapewnione jedynie poprzez mleko. Jeśli są wskazania do wcześniejszego rozszerzania diety, nowe pokarmy można wprowadzić po skończonym 17 tygodniu życia.

## Łyżeczka ułatwia dziecku jedzenie

Od tego czasu niemowlę może być gotowe do rozdrabniania pokarmów językiem. Najpierw maluch będzie starał się wypychać jedzenie (za pomocą języka właśnie), co jest reakcją przejściową, ale gotowość do jedzenia będzie pokazywał otwierając usta przy zbliżaniu do nich łyżeczki. Należy bowiem pamiętać, że pokarmy uzupełniające powinny być podawane łyżeczką, a nie pite przez smoczek. Łyżeczka powinna być twarda i płaska, co ułatwi dziecku jedzenie. Posiłki dodatkowe powinny stopniowo zastępować podaż mleka. Szacuje się, że pod koniec 12 miesiąca w jadłospisie dziecka powinny być już tylko 2-3 jego porcje.



Nie ma znaczenia, czy pierwszym nowym pokarmem, który pozna niemowlę, będzie kleik zbożowy (glutenowy może być podany po skończonym 4 miesiącu i do 12 miesiąca), warzywo czy owoc.

Ważne, żeby było to gładkie puree, najlepiej jednoskładnikowe i proponowane w małej ilości, czyli około 3-4 łyżeczki. Chodzi o wyłapanie ewentualnej reakcji niepożądanego na dany produkt i w razie konieczności eliminację go z jadłospisu. Dlatego wszystkie nowości należy wprowadzać do menu pojedynczo i z kilkudniową przerwą pomiędzy nimi.

### **Najpierw warzywa, owoce i zboża, a dopiero potem mięso, ryby i jajko**

Z uwagi na wyrabianie tolerancji smakowej lepiej podać najpierw warzywo, a dopiero później owoc. Nowy produkt warto zaproponować kilka, a nawet kilkanaście razy, zanim podejmiemy ewentualną decyzję o jego pominięciu w menu niemowlaka. Nie potwierdzono profilaktycznego wpływu unikania pokarmów potencjalnie alergizujących w diecie, dlatego schemat żywienia uwzględnia wprowadzanie do jadłospisu glutenu, jaj, ryb czy produktów mlecznych.

Kiedy dziecko ma już w diecie pierwsze warzywa, owoce czy zboża, warto wprowadzić do niej mięso, ryby i jajko (żółtko i białko). Najłatwiej podać je w puree warzywnym. Z mięs można wybierać drób bez skóry (kura, indyk, gęś, kaczka), wołowinę, jagnięcinę czy królika. Mięso może być gotowane razem z warzywami, nie ma konieczności gotowania go osobno i wylewania wywaru (jak to opisywano kiedyś). Zalecana początkowa ilość to 15 g mięsa (10 g po ugotowaniu) do 25 g (20 g po ugotowaniu) w 12 miesiącu życia. Podaż podrobów nie jest zalecana.

Ryby początkowo można podawać jeden raz w tygodniu, a jeśli nie wystąpi reakcja alergiczna – dwa razy. Zaleca się podaż tłustych ryb morskich z unikaniem ryb drapieżnych, u których ryzyko kumulacji substancji toksycznych jest wysokie (miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, płytecznik).

Jajko przed dodaniem do warzyw należy ugotować. Wcześniejsze schematy i modele radziły podawać najpierw połowę żółtka co drugi dzień, później – całe żółtko, a dopiero pod koniec 1. roku życia całe jajko. Wiele badań i obserwacji pokazało, że taka praktyka nie ma znaczenia.

Dla zwiększenia wartości odżywczej posiłków można dodawać do nich masło lub oleje roślinne. Przetwory mleczne, typu jogurt naturalny, kefir, twaróg mogą być wprowadzone do diety po zapoznaniu niemowlęcia z powyższymi źródłami białka.

### **W diecie niemowlęcia unikać należy solenia, słodzenia i smażenia**

W czasie rozszerzania diety niemowlęcia ze względów zdrowotnych należy unikać dosalania posiłków (solą, gotowymi przyprawami z glutaminianem sodu, kostkami rosołowymi, bulionetkami), dosładzania posiłków i napojów (cukrem, miodem, syropami, słodzikami), podaży soków, nawet przecierowych i tzw. 100% oraz smażenia. Do przygotowywania posiłków można używać naturalnych ziół (świeżych lub suszonych) i przypraw. Dzieci mają bardziej niż dorośli wyczulony smak, dlatego nadmierne doprawianie nie jest wskazane.

**Miód naturalny** – poza kwestią kalorii, których ma prawie tyle, ile cukier – jest zabroniony z uwagi na ryzyko zatrucia przetrwalnikami bakterii *Clostridium botulinum*, co grozi botulizmem dziecięcym. Napojami, które należy wprowadzać do diety niemowląt od czasu rozszerzania diety (a nawet w czasie karmienia mlekiem modyfikowanym), są woda źródlana lub mineralna niskozmineralizowana (poniżej 500 mg składników mineralnych w 1 litrze), ewentualnie słaby napar herbaty (z torebki lub suszu, nie należy podawać herbaty granulowanej) czy ziołowy (np. koperek). Nie zaleca się podaży mleka krowiego, koziego i owczego jako zastępnika dla pokarmu naturalnego lub mieszanki mlecznej dzieciom poniżej 1. roku życia.

## **Konsystencja posiłków**

Dieta niemowlęcia z kolejnymi tygodniami wzbogacana jest w nowe produkty. Konsystencja posiłków również ulega zmianom w czasie:

- do 4-6 miesiąca życia – picie mleka wpływa na udoskonalanie odruchu ssania i połykania,
- po 4 do 7 miesiąca – jedzenie gładkiego puree łyżeczką uczy pobierania pokarmu z łyżeczki i mielenia go językiem,
- po 7 miesiącu – wprowadza się produkty rozgniecione widelcem oraz drobno posiekane, dziecko może jeść także miękkie cząstki produktów spożywczych rączką co rozwija umiejętność oczyszczania łyżeczki wargami, gryzienia, żucia, ruchów języka na boki oraz drobnej motoryki pozwalającej na samodzielne jedzenie,
- po 12 miesiącu – usprawnia się żucie i stabilizuje żuchwa.

Cały proces uczenia się gryzienia trwa do mniej więcej 2 roku życia, ale początek nauki powinien rozpocząć się w najbardziej optymalnym do tego okresie, tj. od 6-10 miesiąca życia. Około 6 miesiąca życia należałoby także rozpocząć naukę picia z otwartego kubka (początkowo mogą być to małe kubeczki wielkości kieliszka lub dużej nakrętki, nie powinno się stosować kubków niekapków), dążąc do całkowitego wycofania butelki po ukończeniu 1. roku życia.

**Bardzo ważne jest kierowanie się zasadą, że to niemowlę decyduje, czy zje dany posiłek i jak dużo. Zdrowe dziecko powinno samo móc regulować odczucie głodu i sytości, a karmienie na siłę zaburza ten proces.**

## **Suplementacja**

Schemat żywienia wspomina również o zalecanej w 1. roku życia suplementacji. Dotyczy ona przede wszystkim witaminy D i witaminy K. Witaminę K powinny dostać wszystkie noworodki w jednorazowym wstrzyknięciu domięśniowym do 6 godzin po urodzeniu (w tym wcześniaki, a jej dawka zależy od masy ciała). Jeśli rodzice nie wyrażają zgody na takie postępowanie, można podawać ją doustnie i wtedy suplementacja obejmuje 3 pierwsze miesiące życia. Doustna kontynuacja podaży dotyczy również niemowląt z rozpoznaną cholestazą i mukowiscydozą. Postępowanie takie ma na celu profilaktykę krwawienia z niedoboru witaminy K, w tym krwawienia śródczaszkowego. Jeśli w diecie dziecka może być zbyt mało kwasów tłuszczowych omega-3 (DHA poniżej 100 mg/ dobę), należałoby rozważyć włączenie suplementacji po 6 miesiącu życia.

## ŻYWIENIE NIEMOWLĄT I MAŁYCH DZIECI ŻYWIENIE DZIECI W WIEKU 1-3 ROKU ŻYCIA

Dziecko w wieku 1 – 3 lat ze względu na małą pojemność żołądka powinno otrzymywać ilości potraw zgodne z indywidualnymi potrzebami, ale dostarczającej właściwej ilości energii (czyli o odpowiedniej gęstości energetycznej). Błędem jest podawanie dużych porcji rozcieńczonych zup, także tłustych potraw, ciężkich sosów, smażonych potraw.

**Pełnowartościowa całodzienna dieta dziecka powinna być urozmaicona i uwzględniać produkty z różnych grup żywności w następującej ilości porcji:**

Produkty białkowe:	4-5 porcji	
Mleko i produkty mleczne	2 porcje	1 szklanka mleka płynnego spożywczego o zawartości 2-3,2 % tłuszczu 1/2 szklanki jogurtu, kefiru lub maślanki, 1 szklanka mleka modyfikowanego typu Junior lub białego sera; 1 plasterk lub łyżeczka tartego żółtego sera
Mięso, drób, ryby, jaja	1-2 porcje	cienki plaster pieczonego schabu, ryby, lub 1/2 piersi z kurczaka 1/2 jajka lub 1 plasterk chudej wędliny
Produkty zbożowe	5 porcji	1/2 bułki pełnoziarnistej lub 1 kromka chleba razowego 2-3 łyżki gotowanej kaszy gryczanej, makaronu lub ryżu 1 naleśnik, 1 placuszek, 1 kawałek ciasta drożdżowego lub biszkoptu 1/2 szklanki płatków zbożowych 1/2 bułki pszennej lub 1 kromka chleba jasnego
Warzywa	5 porcji	Warzywa żółte: 5 fasolek szparagowych, 2 łyżki kukurydzy Warzywa białe: 1 ziemniak, 1/2 szklanki białej kapusty kwaszonej, Warzywa czerwone: 1 mały pomidor, 1/2 małej papryki, Warzywa pomarańczowe: 2 łyżki startej marchewki, gotowanej dyni szklanka gotowanej cukinii, kalafiora 1-2 łyżki gotowanych buraczków, 1-2 gotowanej czerwonej kapusty
Owoce	4 porcje	Owoce żółto-pomarańczowe i białe: jabłko, gruszka, morele (3 sztuki) mała brzoskwinia, 1/2 banana Owoce fioletowo-purpurowe: 1/2 szklanki porzeczek, jagód Owoce czerwone: 1/2 szklanki malin 1/2 szklanki soku ze świeżych owoców
Tłuszcze	1-2 porcje	1 łyżeczka oliwy z oliwek, oleju rzepakowego, 1 łyżeczka masła

Zgodnie ze stanowiskiem Zespołu Ekspertów i Konsultanta Krajowego ds. Pediatrii (z 2012 r.) podaż witaminy D dla dzieci w wieku 13-36 miesięcy powinna wynosić 800 j.m.,

## Zasady sporządzania posiłków dla dzieci:

- Przestrzegaj zasad higieny związanych z przygotowywaniem posiłków – zawsze myj ręce przed przystąpieniem do pracy, używaj czystych, suchych naczyń i sprzętu kuchennego.
- Zwracaj uwagę na odpowiedni dobór składników do przygotowania potraw przewidzianych w jadłospisie dziecka.
- Do przygotowywania posiłków wykorzystuj żywność naturalną, świeżą, mało przetworzoną oraz wodę dobrej jakości, w okresie zimowo – wiosennym możesz wykorzystywać mrożonki z warzyw i / lub owoców.
- Przestrzegaj zasad przygotowywania potraw związanych z technologią (mycie, staranne obieranie i płukanie warzyw/owoców, przesiewanie mąki, mycie, osuszanie i usuwanie nadmiaru tłuszczu i powięzi z mięsa, usuwanie ości z ryb, oczyszczanie i płukanie grubych kasz) oraz obróbką termiczną (gotowanie, duszenie, pieczenie potraw – tylko krótko do miękkości).
- Potraw ze świeżych warzyw i owoców nie przechowuj w lodówce dłużej niż kilka godzin.
- Potrawy z mięsa i / lub warzyw ugotowane wcześniej przechowuj w lodówce, zawsze po szybkim schłodzeniu.
- unikaj solenia potraw / posiłków y ograniczaj dodatek cukru do przygotowywanych potraw.
- Pamiętaj o odpowiedniej wielkości porcji pożywienia dla dziecka, szanuj jego apetyt, nie przekarmiaj.

## DIETA W PRZYPADKU BRAKU ŁAKNIENIA

Posiłki powinny być łatwo strawne, pełnowartościowe, smaczne, urozmaicone, podawane dziecku apetycznie i w mniejszych porcjach. Należy uwzględnić w żywieniu te potrawy które dziecko lubi. Małe dzieci zazwyczaj niechętnie spożywają nowe produkty. Wskazane jest ograniczenie słodczy na korzyść owoców i warzyw bogatych w cenne witaminy, sole mineralne, kwasy organiczne, które pobudzają czynność wydzielniczą żołądka.

W przypadku uporczywego braku łaknienia, po wykluczeniu chorób somatycznych, dziecko powinno otrzymać zalecone przez lekarza leki pobudzające łaknienie.

Należy także wziąć pod uwagę zaburzenia jedzenia w postaci anoreksji i bulimii. Zaburzenia te mają podłoże psychiczne.

## DIETA W ZAPARCIACH

O zaparciu mówimy wtedy gdy defekacja występuje rzadziej niż raz na 3 dni i wymaga dużego wysiłku. Częstość oddawania stolca powinna się wahać od 3 razy na dobę do 1 razu na 3 dni.

Niemowlętom należy wprowadzić soki z owoców, warzyw oraz jarzynki i podawać je w większych ilościach. Wskazane są płyny podawane na czczo: soki, woda przegotowana, herbata z kopru włoskiego, rumianku. Korzystne działanie ma także w zwiększonej ilości glukoza.

Dzieci starsze cierpiące na zaparcia, konieczne jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego. Źródłem błonnika nierozpuszczalnego są przede wszystkim gruboziarniste produkty zbożowe, ciemne pieczywo, warzywa, owoce, dodatek otrąb pszennych do potraw, zwłaszcza do surówek.

Podaż otrąb wymaga większej ilości płynów. Podczas stosowania diety bogatej w błonnik należy zwiększyć w niej o 10% podaż wapnia, Dieta powinna być wzbogacona w mleko i przetwory mleczne.

Dla dzieci powyżej 3 roku życia zaleca się na czczo owoce jagodowe, poziomki, truskawki. Dobre rezultaty daje siemię lniane.

Produkty zalecane	Produkty niezalecane
woda niegazowana, słaba herbata, napary ziołowe, soki warzywne i owocowe, kefiry, jogurty	kakao, czekolada, mocna herbata, bardzo słodkie napoje, nieświeże kwaśne mleko.
pieczywo razowe (ciemne), żytnie, graham, litewski, z dodatkiem otrąb i ziaren, pumpernikiel, otręby pszenne, musli, makaron razowy, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak, płatki owsiane, kielki pszenne	pieczywo świeże pszenne (jasne), półcukiernicze, kasze: manna, kukurydziana, ryż biały
kompoty, galaretki, kisiele, powidła, miód w ograniczonej ilości, dżem niskosłodzony	czekolada i cukierki czekoladowe, ciastka w czekoladzie, torty, kremy cukiernicze, lody
warzywne, krupniki, na wywarach warzywnych, zupy mleczne, owocowe	na tłustych wywarach z kości, mięsa, drobiu, zaprawiane śmietaną
prawie wszystkie owoce, szczególnie jabłka gotowane, brzoskwinie, grejpfruty	pomarańcze, gruszki, ananasy, banany (jeśli sprzyjają występowaniu zapań)
wszystkie warzywa, szczególnie bogate w błonnik (buraki, kapustne), ziemniaki gotowane, puree	Warzywa wzdymające, kapustne, cebulowe, suche strączkowe

U niemowląt oprócz diety dobre efekty dają ćwiczenia nóżkami, masowanie brzuszka, oraz ciepłe kąpiele. U dzieci starszych ruch i gimnastyka.

Biegunka przewlekła to stan chorobowy, który trwa dłużej niż 10-14 dni, charakteryzuje się oddawaniem licznych luźnych stolców (ponad 4 na dobę), albo pojedynczych z domieszką krwi, śluzu lub ropy. Występuje zwłaszcza u niemowląt. Biegunka przewlekła może być spowodowana przyczyną pierwotną lub pojawia się jako biegunka „wtórna” w wyniku uszkodzenia błony śluzowej jelita.

### **Do pierwotnych przyczyn należą:**

- wady wrodzone przewodu pokarmowego, np. zanik mikrokosmków, zaburzone wchłanianie glukozy, galaktozy, tłuszczów, wrodzony brak enzymów (laktozy, sacharozy, maltozy, lipazy, amylazy),
- alergię pokarmowe,
- nietolerancja pokarmowa – celiakia (białko zbóż-gluten – wykazuje szkodliwe działanie na ścianę jelita), biegunka chlorkowa (wrodzona) charakteryzują się wodnistymi stolcami zawierającymi nadmiar chloru, prowadzi do alkalozji organizmu,

### **Biegunka przewlekła „wtórna” powstaje wskutek uszkodzenia jelita po zakażeniu:**

- wirusowym – rotawirusem (HRV), a także przez enterowirusy
- bakteryjnym – do zakażenia dochodzi przez bakterie enterotoksyczne i enteroinwazyjne.

### **Zalecenia dietetyczne:**

- ustabilizowanie gospodarki wodno- elektrolitowej i zasadowo-kwasowej nawadniającymi płynami doustnymi (patrz biegunka ostra),
- podaż energii należy zwiększyć do 50% normy fizjologicznej,
- żywienie doustne opiera się na dietach eliminacyjnych- preparatach mlekozastępczych (mieszanki bezglutenowe, nisko- lub bezlaktozowe, bez sacharozy, hipoalergiczne- nie zawierają białek mleka krowiego, oprócz Humany MCT),
  - preparaty mlekozastępcze można stosować do 9-12 miesięcy u niemowląt i do 3 miesięcy u dzieci starszych, po tym okresie można wprowadzać produkty naturalne,
  - dietę należy ustalać indywidualnie, zależnie od charakteru zaburzeń oraz wieku dziecka.

W przypadku karmienia piersią nie powinno się z niego rezygnować, pokarm kobiecy podaje się niezależnie od nawodnienia. W żywieniu sztucznym niemowląt po 4-godzinnym nawadnianiu wprowadza się mleko modyfikowane, mieszanki, zupy, natomiast nie podaje się produktów z glutenem. W wieku po niemowlęcym po 4-godzinnym nawadnianiu dzieciom podajemy dietę łatwo strawną, uwzględniając produkty o działaniu zapierającym np. tarte jabłko, ryż gotowany na wodzie, chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, z kaszą kukurydzianą, płatkami ryżowymi, kisiel z czarnych jagód, marchew z mięsem, dynię. Dieta powinna być bogato energetyczna, ponieważ podczas biegunki, a także w okresie po niej wchłanianie kalorii jest zmniejszone. Wskazane są chude produkty białkowe: mięso, drób, jaja, sery twarogowe, jogurt.

Źródłem węglowodanów powinny być produkty skrobiowe - ryż, drobne kasze, natomiast jasne pieczywo należy ograniczyć. Z diety należy wykluczyć: mleko słodkie, miody, dżemy, cukier, słodczyce, soki słodzone, sok jabłkowy, coca- cole, gdyż zwiększają procesy fermentacyjne w jelicie nasilające biegunkę. Nie podaje się warzyw wzdymających, kapustnych, cebulowych, suchych nasion roślin strączkowych.

## DIETA W BIEGUNCE OSTREJ U DZIECI

Biegunka ostra to stan trwający do 10 dni, w którym dziecko karmione sztucznie oddaje ponad 3 stolce w ciągu 24 godzin lub 1 stolec płynny z domieszką śluzu, krwi, ropy. Najczęstszą przyczyną są zakażenia wirusowe, bakteryjne, pasożytnicze. Około 40-50% wszystkich przypadków spowodowanych jest przez rotawirusy.

W przypadku biegunki ostrej należy bardzo uważać, aby nie doszło do odwodnienia organizmu, tym samym zaburzenia gospodarki wodno- elektrolitowej i kwasowo- zasadowej.

Nawadnianie w takim przypadku powinno odbywać się w szpitalu, odpowiednimi płynami wodno- elektrolitowymi, drogą pozajelitową.

Gdy stan dziecka tego nie wymaga można nawadniać drogą pokarmową w domu, podaje się wtedy płyny, średnio 150- 200ml/ kg masy ciała.

Dziecku można podawać zupki z marchwi, dyni, mus jabłkowy- zawierają one pektyny, które w jelicie wiążą wodę, pochłaniają toksyny, osłaniają błonę śluzową jelita, poprawiają konsystencję stolca, dostarczony zostaje również potas. Skuteczne w czasie trwania biegunki są również kleiki ryżowe, które mają działanie zapierające (3g ryżu na 100ml lekko osolonej wody).126

W przypadku towarzyszących biegunce wymiotom płyny podaje się schłodzone, jednorazowo w bardzo małych ilościach np. po 5ml, najrzadziej, co 5 minut. Można podawać również: przegotowaną wodę, herbatę z kopru włoskiego, rumianku, słabą herbatę z dodatkiem glukozy (1 łyżeczka glukozy na ½ szklanki płynu).

### Wskazówki

- W przypadku karmienia piersią nie należy z niego rezygnować, pokarm kobiecy podaje się niezależnie od nawodnienia.
- Niemowlęta karmione mieszankami: po 4 godzinach nawadniania dziecka, zaleca się wprowadzenie mleka modyfikowanego, np. Bebiko 1 gotowane na marchewce lub z kleikiem ryżowym (1 łyżeczka kleju na 100 ml mieszanki dla dzieci do 4 miesiąca życia), a od 5 miesiąca życia mieszankę z klejem ryżowym – Bebiko 2R.
- W przypadku, gdy biegunka nie ustępuje lub występuje nietolerancja na mleko należy wprowadzić preparaty mlekozastępcze-nisko- lub bezlaktozowe, jak: Nutramigen (1,2), Bebilon-pepti (1,2), Bebilon- pepti MCT (hydrolizaty białek serwatkowych).
- W wieku poniemowlęcym po 4-godzinnym nawadnianiu płynami podajemy dziecku dietę łatwo strawną uwzględniającą produkty o działaniu zapierającym: tarte jabłko, ryż gotowany na wodzie, chudy rosół z białym rozdrobnionym mięsem, z kaszą kukurydzianą, płatkami ryżowymi, kisiel z czarnych jagód, marchewkę z mięsem, dynię.
- Wskazane są chude produkty białkowe: mięso, drób, jaja, sery twarogowe, jogurt.
- Źródłem węglowodanów powinny być produkty skrobiowe - ryż, drobne kasze, natomiast jasne pieczywo należy ograniczyć.
- Z diety należy wykluczyć: mleko słodkie, miody, dżemy, cukier, słodycze, soki słodzone, sok jabłkowy, coca- cole, gdyż zwiększają procesy fermentacyjne w jelicie nasilające biegunkę.
- Nie podaje się warzyw wzdymających, kapustnych, cebulowych, suchych nasion roślin strączkowych, Warzywa podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej.

## **DIETA BEZMLECZNA U NIEMOWLĘCIA KARMIONEGO PIERSIĄ**

W przypadku dziecka karmionego piersią, dietę bezmleczną stosuje mama z zachowaniem odpowiedniej suplementacji wapnia (1000-1300 mg/dobę) i witaminy D (1500-2000 IU/dobę).

**Jeżeli objawy rozpoczęły się na etapie rozszerzania diety i po powrocie niemowlęcia do wyłącznego karmienia piersią ustąpiły, nie ma konieczności wprowadzania diety eliminacyjnej u mamy dziecka.**

**Alergia na białka mleka krowiego nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią. Mleko mamy jest optymalnym pokarmem dla rozwijającego się niemowlęcia – u dzieci zaleca się wyłączone karmienie piersią przez pierwsze 6. miesiące życia dziecka, a potem jego kontynuację tak długo jak chcą tego mama i dziecko.**

## **DIETA BEZMLECZNA U NIEMOWLĘCIA KARMIONEGO MLEKIEM MODYFIKOWANYM**

U dziecka z podejrzeniem lub potwierdzoną alergią na białka mleka krowiego, mleko modyfikowane zastępuje się odpowiednim preparatem mlekozastępczym zaleconym przez pediatrę. Na polskim rynku są dostępne:

- **hydrolizaty o znacznym stopniu hydrolizy**, w których białka mleka zostały w znacznym stopniu rozłożone na związki zwane peptydami o istotnie zmniejszonej alergenicności – są one stosowane w większości przypadków alergii na białka mleka krowiego,
- **preparaty aminokwasowe**, które nie zawierają uczulających białek, wyłącznie wolne aminokwasy nie posiadające właściwości alergizujących – są one zwykle stosowane u dzieci z ciężkimi objawami alergii na białka mleka krowiego.

### **Co to jest próba prowokacji?**

Doustna próba prowokacji polega na podaniu dziecku pokarmu zawierającego potencjalnie uczulający alergen i oceny jego tolerancji na podstawie wystąpienia objawów klinicznych lub ich braku. Jest ona jedyną metodą ostatecznie potwierdzającą występowanie alergii pokarmowej. W przypadku podejrzenia u dziecka alergii na białka mleka krowiego, lekarz może zalecić zastosowanie okresowej diety eliminacyjnej z wykluczeniem białek mleka krowiego u mamy karmiącej piersią lub dziecka karmionego mlekiem modyfikowanym/w sposób mieszany (przyjmującego zarówno mleko modyfikowane, jak i pokarm kobiecy).

Jeżeli po zastosowaniu diety bezmlecznej nastąpiło złagodzenie objawów, stosuje się zwykle doustną próbę prowokacji, żeby ostatecznie potwierdzić rozpoznanie alergii na białka mleka krowiego.

### **Zamienniki mleka modyfikowanego niezalecane w trakcie stosowania diety bezmlecznej**

Jeżeli dziecko karmione mlekiem modyfikowanym ma podejrzenie lub rozpoznanie alergii na białka mleka krowiego nie należy stosować jako zamiennika mieszanki modyfikowanej hydrolizatów zawierających tylko częściowo zhydrolizowane białka mleka krowiego – są one oznaczone symbolem HA. Również nie należy sięgać po standardowe mleko bezlaktozowe, ponieważ mimo obniżenia zawartości laktozy zawiera ono białka mleka krowiego w postaci niezmienionej, które będą powodowały reakcje alergiczną u dzieci z nadwrażliwością.



### **Dieta bezmleczna a napoje roślinne**

Mleko kobiece i/lub mleko modyfikowane stanowią jedyny pokarm u dzieci do 4-6 miesiąca życia.

**Napoje roślinne nie są zalecane jako zamiennik mlek modyfikowanych, a w przypadku alergii na białka mleka krowiego preparatów mlekozastępczych, ponieważ nie realizują zapotrzebowania dziecka w 1. roku życia, m.in. na energię i białko.**

Mleka modyfikowane i preparaty mlekozastępcze dla niemowląt mają wystandardyzowany skład, który musi być w zgodzie z normami na zapotrzebowanie dziecka na poszczególne składniki w określonym wieku. Zamiana ich na niedostosowane do potrzeb dziecka napoje roślinne wiąże się z ryzykiem rozwoju niedoborów pokarmowych, w konsekwencji ryzykiem niedostatecznych dla wieku przyrostów masy i długości/wysokości ciała, anemii z niedoboru żelaza i/lub krzywicy. Napoje roślinne mogą być jednak wykorzystywane jako dodatek do diety niemowląt, które rozpoczęły już rozszerzanie diety. W przypadku ich stosowania konieczne należy dokładnie czytać etykiety znajdujące się na produkcie, w szczególności zwracając uwagę na dodatek substancji słodzących, m.in. cukru, cukru trzcinowego, fruktozy, syropu ryżowego i syropu winogronowego. Większość dostępnych na rynku polskim napojów roślinnych jest wzbogacana w wiele składników, m.in. wapń i witaminę D, ale warto sprawdzić ich zawartość na etykiecie produktu.

### **Dieta bezmleczna a mleko kozie lub owcze**

Niezmodyfikowane mleko kozie lub owcze nie jest zalecane w diecie niemowląt do ukończenia 1. roku życia jako główny posiłek, z uwagi na zwiększone ryzyko niedoboru kwasu foliowego i witaminy B12. U dzieci z alergią na białka mleka krowiego istnieje dodatkowe zagrożenie związane z możliwością reakcji krzyżowej – tj. dzieci uczulone na białka mleka krowiego mogą reagować również na białka znajdujące się w mlekach innych ssaków, np. kozim lub owczym.

### **Dieta bezmleczna a soja**

Preparaty sojowe dla niemowląt są produkowane na bazie nasion soi i nie zawierają białek mleka krowiego. Szacuje się, że ok. 10-14% dzieci z alergią na białka mleka krowiego może reagować również na soję (nawet do 20-40% w przypadku alergii z objawami żołądkowo-jelitowymi), stąd zaleca się ostrożność w stosowaniu preparatów na bazie soi, jak również innych produktów zawierających białka soi. Obecne rekomendacje nie zalecają stosowania preparatów sojowych dla niemowląt poniżej 6 miesiąca życia. Ich zastosowanie powinno się skonsultować z lekarzem, który może zdecydować o przeprowadzeniu doustnej próby tolerancji takiego preparatu przed jego zastosowaniem. Nie należy ich stosować u dzieci z podejrzeniem lub rozpoznaniem współwystępującej alergii na soję.

### **Dieta bezmleczna a wołowina**

Szacuje się, że u ok. 30% wszystkich pacjentów z alergią na białka mleka krowiego występuje nadwrażliwość na białko znajdujące się w mięsie wołowym (albuminę surowicy bydlęcej). Stosowanie diety bezmlecznej nie wymaga bezwzględnie eliminacji z jadłospisu wołowiny, większość dzieci toleruje dobrze ugotowaną lub upieczoną wołowinę. Wyjątkiem jest sytuacja gdy spożycie mięsa wołowego wiąże się z wystąpieniem objawów nadwrażliwości u dziecka.

## **Podsumowanie**

- W przypadku podejrzenia alergii na białka mleka krowiego u niemowląt karmionych pokarmem kobiecym w pierwszej kolejności powinno się powrócić do wyłącznego karmienia piersią bez konieczności stosowania diety eliminacyjnej u mamy.
- U niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym konieczna jest jego zmiana na odpowiedni preparat mlekozastępczy.
- Napoje roślinne nie zastępują mleka mamy ani mleka modyfikowanego w 1. roku życia. Nie zaleca się stosowania napojów ryżowych w diecie niemowląt i małych dzieci.
- Z uwagi na ryzyko reakcji krzyżowej należy wyeliminować z diety mleko innych ssaków.
- Nie zaleca się stosowania preparatów sojowych u niemowląt poniżej 6. miesiąca życia.
- Jeżeli u dziecka nie współwystępuje alergia na albuminę surowicy bydłej nie ma konieczności eliminacji z diety wołowiny.

## **ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY**

Prawidłowe żywienie jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na rozwój człowieka i utrzymanie przez niego dobrego stanu zdrowia. Ma ono ogromne znaczenie zwłaszcza w przypadku dzieci i młodzieży.

W okresie wzrostu i rozwoju organizmu wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, funkcje poznawcze, lecz także pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia. Znaczenie dla zdrowia mają również prawidłowe nawyki i zwyczaje żywieniowe, które najczęściej kształtują się właśnie w młodym wieku. Mówiąc o prawidłowym rozwoju, nie można zapominać o aktywności fizycznej, która jest niezwykle ważnym elementem prozdrowotnego stylu życia. Podobnie jak prawidłowe żywienie ma ona korzystny wpływ na samopoczucie, wzrost i rozwój młodego organizmu, a nawet na wyniki w nauce.

### **Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży.**



#### **1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).**

Posiłki powinny być jedzone o stałych porach w ciągu dnia. Zapewnia to lepszy metabolizm i optymalne wykorzystanie składników odżywczych oraz sprzyja prawidłowej sprawności umysłowej i fizycznej organizmu. Szczególnie ważne jest I śniadanie, które – prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym – jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu.

#### **2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.**

Warzywa i owoce powinny być ważnym składnikiem codziennej diety dzieci i młodzieży. Produkty te stanowią główne źródło witamin (przede wszystkim witaminy C, beta-karotenu, folianów), składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe.

Regularne jedzenie warzyw i owoców zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób, w tym cukrzycy typu 2, otyłości, nadciśnienia, niedokrwiennej choroby serca, niektórych nowotworów. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone, ponieważ w takiej formie produkty te zachowują najwyższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek.

Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Dlatego, aby dostarczyć organizmowi wszystkich składników pokarmowych, należy spożywać różnobarwne warzywa i owoce. Warto przy tym pamiętać, że należy spożywać więcej warzyw niż owoców.

### **3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.**

Produkty zbożowe powinny być składnikiem większości posiłków. Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie.

Produkty zbożowe dostarczają węglowodanów złożonych, są więc doskonałym źródłem energii tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi. Zawierają niewielkie ilości białka i tłuszczu, a także witaminy z grupy B (niezbędne do prawidłowej pracy układu nerwowego, pomagające w koncentracji i nauce), różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo), które m.in. wspierają rozwój fizyczny, korzystnie wpływają na samopoczucie i zdolność do nauki; są również źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego pracę układu pokarmowego, ułatwiającego utrzymanie prawidłowej masy ciała i pomagającego zapobiegać chorobom na tle wadliwego żywienia.

Wybierając produkty zbożowe, warto zwracać uwagę na ich skład – ciemne pieczywo nie zawsze jest pieczywem razowym, a część tych produktów (np. płatki śniadaniowe) może zawierać dodatek cukru, soli, które w codziennej diecie powinny być ograniczane.

### **4. Codziennie pij co najmniej 3–4 szklanki mleka.**

Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem. Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia w diecie dzieci i młodzieży – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne.

Zalecana do spożycia ilość produktów mlecznych to przynajmniej 3–4 szklanki mleka, które można częściowo zastąpić innymi wartościowymi produktami, takimi jak: jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser.

### **5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.**

W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego najlepszym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Warto pamiętać, że mięso jest również źródłem najlepiej przyswajalnego żelaza, które pełni ważną rolę m.in. w tworzeniu składników krwi. Należy wybierać chude mięso; natomiast ograniczać produkty mięsne przetworzone, których nadmierne spożycie jest niekorzystne dla zdrowia.

Przynajmniej dwa razy w tygodniu warto zjeść ryby, przede wszystkim morskie. Zawierają one cenne dla zdrowia wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które odgrywają zasadniczą rolę w rozwoju i prawidłowym funkcjonowaniu mózgu, układu nerwowego i wzroku. Ryby są również doskonałym źródłem białka i składników mineralnych, w tym jodu.

Jaja można jeść kilka razy w tygodniu – są skoncentrowanym źródłem składników odżywczych, m.in. białka, witamin, składników mineralnych, lecytyny i kwasów tłuszczowych.

Pamiętać też trzeba o spożywaniu nasion roślin strączkowych m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Zawierają one dużo białka, a mało tłuszczu. Są doskonałą i zdrową alternatywą dla mięsa.

## **6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.**

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów. Oleje roślinne są z kolei najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. Dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego. Najlepiej wybierać olej rzepakowy mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych.

Pamiętać też trzeba, że oleje tłoczone na zimno można spożywać wyłącznie na surowo, jako doskonały dodatek do surówek i sałatek warzywnych. Do smażenia zaś najlepiej używać rafinowany olej rzepakowy lub oliwę z oliwek. Należy jednak ograniczać spożywanie produktów smażonych, gdyż znacznie zdrowsze są potrawy gotowane, szczególnie na parze.

## **7. Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.**

Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne, ponieważ – oprócz tego, że zawierają głównie sacharozę, glukozę czy fruktozę np. w postaci syropu glukozowo-fruktozowego – wiele z nich zawiera tłuszcz (m.in. ciastka, batoniki, wyroby czekoladowe, lody).

Słodycze nie dostarczają cennych witamin i składników mineralnych. Często znajdujący się w słodyczach tłuszcz zawiera niekorzystne dla zdrowia kwasy tłuszczowe, w tym izomery trans sprzyjające chorobom układu krążenia i nowotworom. Istnieją słodycze, które mają tylko słodki smak i dostarczają kalorii, a przez to sprzyjają nadwadze i otyłości, przyczyniając się do rozwoju cukrzycy typu 2 czy miażdżycy. Dodatkowo słodycze i cukier są wrogiem naszych zębów i najpoważniejszym czynnikiem rozwoju próchnicy, dlatego warto ograniczyć dodawanie cukru do potraw i napojów.

Słodycze warto zastąpić owocami lub niesolonymi orzechami i nasionami. Orzechy, zwłaszcza włoskie, migdały, nasiona słonecznika czy dyni zawierają szereg substancji korzystnych dla zdrowia.

Słodycze nie powinny zastępować wartościowego posiłku, np. kanapki i owoców na drugie śniadanie.

## **8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.**

Nadmierne spożycie soli (NaCl) – z uwagi na zawartość sodu – niekorzystnie wpływa na zdrowie (powoduje nadciśnienie, udary, otyłość, nowotwory). Dlatego też powinno się unikać soli, słonych produktów i potraw.

W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.

## **9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.**

Woda jest uniwersalnym napojem gaszącym pragnienie. To również jeden z niezbędnych składników pokarmowych, który trzeba dostarczać organizmowi regularnie i w odpowiednich ilościach. Jej niedobór szybko prowadzi do odwodnienia i związanego z tym gorszego samopoczucia, osłabienia organizmu, mniejszej możliwości koncentracji i przyswajania nowych wiadomości. Później pojawiają się poważniejsze dolegliwości (m.in. ze strony układu moczowego, krwionośnego, pokarmowego), które mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

Warto pamiętać o picciu co najmniej 5–6 szklanek wody dziennie – do posiłku i między posiłkami. Woda zawarta jest również w spożywanych produktach i potrawach (np. w warzywach, owocach, zupach). Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.

## **10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.**

Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, w szkole i poza szkołą zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd. Zwiększenie aktywności powyżej 60 minut dziennie może przynieść dodatkowe korzyści zdrowotne. Młodzież powinna również pamiętać – co najmniej trzy razy w tygodniu – o ćwiczeniach zwiększających tkankę mięśniową i mineralizację kości, a zmniejszających tkankę tłuszczową.