

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE UBOGORESZTKOWEJ

### Postępowanie dietetyczne:

- wskazane jest regularne spożywanie posiłków w ilości 4-5 dziennie (często, ale w małych ilościach),
- z diety **eliminuje się** błonnik pokarmowy w postaci: ciemnego pieczywa, gruboziarnistych kasz, grubych pełnoziarnistych makaronów, surowych warzyw i owoców,
- **zaleca się:** pieczywo pszenne, drobne kasze (manna, perlowa, kuskus) oraz biały ryż, makaron, płatki ryżowe, suchary, lane ciasto, pieczone i gotowane warzywa i owoce,
- technologia przygotowania potraw: stosujemy tylko **gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w piekarniku w folii lub naczyniu żaroodpornym, przecieranie,**
- zaleca się produkty wysokobiałkowe chude tj. ugotowane mięso z kurczaka, indyka, cielęciny, chude ryby, chude sery białe (homogenizowane), jogurty naturalne, białko,
- **bezwzględnie zakazane są tłuszcze zwierzęce** w postaci smalcu, słoniny, łoju, boczku, tłustych mięs, wędlin, pasztetu, kaszanki, metki  
⇒ w niewielkich ilościach można podawać do gotowych potraw masło, oleje roślinne i śmietankę,
- dozwolona jest herbata czarna, napar z rumianku oraz woda mineralna niegazowana.

### **BIEGUNKA**

W przypadku występowania biegunek należy z **diety wyeliminować:**

- pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemy,
- mleko i nabiał – zastępujemy produktami bez laktozy lub roślinnymi,
- surowe warzywa i owoce,
- duże ilości tłuszczu,
- kawę naturalną.

### **Wprowadzić:**

- biały ryż, drobne kasze,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- pieczywo pszenne, kawiorek, pieczywo tostowe, suchary,
- gotowaną marchew, dynię, gotowane lub pieczone jabłka, morele, brzoskwinie, niedojrzałego, surowego banana,
- napoje garbnikowe, ściągające - napar z suszonych czarnych jagód, czarną herbatę, kakao na wodzie bez cukru.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoresztkowej.

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Mocna czarna herbata, kakao na wodzie bez cukru, woda mineralna wysokozmineralizowana, napar z czarnych jagód	Kawa zbożowa z mlekiem	Kawa naturalna, mleko tłuste, napoje alkoholowe, napoje gazowane, płynna czekolada, mocne kakao
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne jasne, czerstwe, sucharki, mąka pszenna jasna, kasza manna, biały ryż, kasza jęczmienna łamana, drobny makaron (nitki), lane ciasto		Pieczywo razowe, żytnie świeże, mąka żytnia i razowa, grube kasze i makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty, sery twarogowe bez laktozy, napoje roślinne i produkty wegańskie	Mleko do 2% tłuszczu, świeży chudy ser twarogowy, jogurt naturalny - <i>jeżeli jest tolerancja</i>	Mleko zsiadłe przekwaszone, ser żółty, topiony, smażony, sery pleśniowe (np. Camembert, Brie)
Jaja	Białko jaja (ścięte, omlęt biskoptowy)	Gotowane na miękko, jajecznica przygotowana na parze	Gotowane na twardo w majonezie, jaja sadzone, jajecznica tradycyjna, nadmiar jaj i samych żółtek
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: cielęcina, króliki, kurczaki, indyk, chude ryby: np. dorsz, morszczuk, sandacz, mintaj, chude wędliny drobiowe. Potrawy gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym, potrawki, pulpety	Chuda wołowina, schab	Tłuste gatunki mięs i drobiu, wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, dziczyzna, podroby, tłuste gatunki wędlin, tłuste gatunki ryb: węgorz, makrela, łosoś, śledź, sardynka, konserwy mięsne i rybne, ryby i wędliny wędzone. Potrawy smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Tłuszcze		Świeże masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%), słodka śmietanka maksymalnie do 12% tłuszczu, oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek	Margaryny utwardzane (np. Palma, Kasia), smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana, łój wołowy i barani, śmietana i śmietanki kremowe, majonez

Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée		Ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane
Warzywa	Gotowane: marchew, pietruszka, seler, dynia, szpinak, kabaczek, cukinia - zupy przetarte, warzywa gotowane	Gotowane kalafior, brokuł buraki	Wszystkie warzywa w postaci surówek, warzywa kapustne (wszystkie rodzaje kapusty), ogórki, rzodkiewka, rzepa, cebula, czosnek, por, papryka, szczaw, chrzan, warzywa z zasmażkami, grzyby, warzywa konserwowe, kiszzone, warzywa marynowane
Owoce	Dojrzałe owoce bez skórki i pestek gotowane lub pieczone, przetarte: jabłka, morele, brzoskwinie, banany,	Truskawki gotowane (wywar), czarna jagoda (suszona)	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, winogrona, orzechy, owoce suszone, owoce jagodowe nieprzetarte - porzeczki, maliny, jeżyny
Suche strączkowe			Wszystkie są zabronione - groch, fasola, soja, soczewica
Zupy i sosy	Kleiki, krupniki, warzywne z dozwolonych jarzyn, owocowe podprawiane mąką, zupa jarzynowa, koperkowa, ryżowa, ziemniaczana. Sosy łagodne: warzywne zagęszczone mąką, koperkowy, potrawkowy, jarzynowy, cytrynowy, waniliowy	Zupy mleczne - <i>jeżeli jest tolerancja</i>	Mocne rosoly, zupy na mocnych wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, kapuśniaki, ogórkowa, grochowa, fasolowa, zupy zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną. Sosy tłuste i ostre: na zasmażkach, chrzanowy, musztardowy, majonezowy
Potrawy z mąki i kasz	Risotto z sosem, kasze rozklejone (kleiki)	Makarony nitki z gotowanym zmielonym mięsem, ryż z jabłkami, pierogi leniwe na białkach i chudym serze - <i>jeżeli jest tolerancja</i>	Grube makarony, kluski ziemniaczane, knedle, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, naleśniki, racuchy, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo
Cukier i słodycze		Cukier, miód, dżemy bez pestek	Cukier i miód w większych ilościach, chałwa, czekolada, kakao, słodycze
Desery	Kompoty, soki klarowne i przecierane z dozwolonych owoców, galaretki i kisiele owocowe, musy, soki owocowe, biszkopty, przeciery z owoców dozwolonych, mało słodzone	Budynie i kisiele mleczno - owocowe, herbatniki	Desery z owoców przeciwwskazanych, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta z alkoholem
Przyprawy	Łagodne: sól, wanilia, sok z cytryny, koperek zielony, natka pietruszki	Melisa, cynamon, majeranek	Ostre przyprawy; pieprz, ocet, musztarda, papryka ostra