

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO ZABIEGU W OBRĘBIE ŚLINIANEK

Postępowanie dietetyczne:

- zalecana jest dieta łatwostrawna, z eliminacją produktów:
 - kwaśnych,
 - słonych,
 - słodkich,
 - gorzkich,
 - pikantnych (ostrych),
 - twardych,
 - wymagających długiego żucia,
 - gorących,
 - gazowanych,
- zaostrome wymagania dietetyczne obowiązują do około 4 tygodni od zabiegu operacyjnego (chyba że lekarz zaleci inaczej), następnie dietę należy rozszerzyć,
- posiłki należy spożywać w małych ilościach, ale często (5-6 posiłków w ciągu dnia),
- posiłki nie powinny być gorące,
- zaleca się wypicie około 1,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana),
- z technik obróbki kulinarnej należy stosować: gotowanie w wodzie, na parze lub pieczenie w rękawie
 - ✓ mięsa należy podawać w postaci pulpetów, past, potrawek - mięso powinno być miękkie,
 - ✓ warzywa należy pokroić w kostkę i ugotować (można podawać w formie purée),
 - ✓ kasze, makarony, ryż, kluski należy podawać z delikatnymi sosami,
- pieczywo powinno być miękkie, nie czerstwe,
- tłuszcz w postaci oleju roślinnego, tłoczonego na zimno należy dodawać do gotowej potrawy, np.: do zupy, risotta, pasty,
- na czas trwania diety należy wyeliminować wszystkie twarde przekąski: orzechy włoskie, laskowe, pekan, migdały, suszone owoce (daktyle, rodzynki, morele, śliwki, żurawinę itd.),
- obowiązuje zakaz spożywania owoców – wyjątek stanowią dojrzałe banany.

Tab. Produkty i potrawy zalecane oraz przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej po operacji ślinianek

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko o zawartości tłuszczu 2% i poniżej, słaba kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem lub bez, słabe herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje gazowane (pepsi, coca-cola itd.), napoje niegazowane (wody kolorowe), sok pomidorowy, soki owocowe (z czarnej porzeczki, cytrusów) - wszystkie o kwaśnym, cierpkim smaku; jogurt, kefir, maślanka, kwaśne mleko, mleko ukwaszone, zakwas, serwatka
Pieczywo	Pieczywo miękkie: pszenne, graham, orkiszowe, biszkopty, pieczywo bez twardych skórek	Pieczywo razowe, z ziarnami (słonecznikiem, pestkami dyni), pieczywo chrupkie

Dodatki do pieczywa	Masło, półtłusty twaróg (w postaci pasty), mięso gotowane, chude wędliny, szynka drobiowa gotowana, polędwica drobiowa, jajecznica na parze lub na maśle (lekko ścięta), pasty jajeczne	Tłuste sery: żółte, topione, ser Feta, sery pleśniowe (Brie, Camembert), sery typu „Fromage”, sery wędzone, wędliny wędzone, tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, jaja na twardo, jaja smaźone, dżem, miód, powidła, marmolada
Zupy i sosy gorące	Rosół, zupy jarzynowe, ziemniaczana, krupnik, zupy mleczne, sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, z brokułów – podprawiane śmietanką	Zupy na tłustych wywarach z mięsa wieprzowego, tłustego drobiu; na wywarach mięsnych i grzybowych oraz buliony z kostki, „Jarzynka”, podprawiane zasmażką, mocne rosoly i esencjonalne wywary, zupy na bazie kapusty, nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), cebuli, por, pieczarek; zupa pomidorowa, ogórkowa, barszcz, zupy owocowe
Dodatki do zup	Bułka pszenna, grzanki pszenne rozmoczone w zupie, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, półfrancuskie, kluski kładzione, ugotowane płatki owsiane, łazanki	Groszek ptysiowy, nasiona roślin strączkowych, grube makarony ugotowane na półtwardo (al’ dente)
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda, chuda wołowina, królik, kurczak, indyk, potrawy gotowane, pulpety, potrawki (najlepiej każde mięso wcześniej zmielić w maszynce do mielenia mięsa). chude i półtłuste ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, okoń, szczupak, mintaj - OSTROŻNIE, z uwagi na ości, ryby zaleca się wprowadzić do diety po ok. 3 tygodniach od zabiegu	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; potrawy smaźone z mięsa, drobiu, ryb; ryby i mięsa marynowane, wędzone, śledzie pod różną postacią
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Drobne makarony z sosami np. z brokułów, szpinaku; drobne makarony z mięsem lub rybami w sosach; risotto z warzywami, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe, kluski półfrancuskie, miękkie kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smaźone na tłuszczu (placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, naleśniki, racuchy); bigos, fasolka po bretońsku, zapiekanki
Tłuszcze	Masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%), oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw: lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z pestek winogron, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryna twarda, kwaśna śmietana

Warzywa	Młode, soczyste, ugotowane w wodzie lub na parze (muszą być miękkie): marchew, seler, pietruszka, cukinia, brokuł, dynia, kabaczek, szpinak	Warzywa surowe, warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, kapusta kiszona, brukselka), cebulowate (cebula, por, czosnek), nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), brukiew, rzepa, rzodkiew, rzodkiewka, ogórki kiszone; warzywa marynowane, w zalewach, warzywa po chińsku
Ziemniaki	Gotowane, purée, pieczone w rękawie do pieczenia	Smażone, frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe banany	Jagodowe, truskawki, maliny, wiśnie, śliwki, winogrona, cytrusy (pomarańcza, mandarynki, grapefruity), kiwi, gruszki, czereśnie, melon, owoce w puszkach, konserwowe, marynowane, orzechy, migdały, suszone owoce
Desery	Budynie, mus bananowy, biszkopty, suflety na bazie sera białego	Tłuste ciasta, torty, ciasta z dodatkami dżemów, powideł, marmolady, desery na bazie czekolady, kawy, batony, czekolada, chałwa, słodczyce zawierające orzechy, migdały
Przyprawy	Małe ilości soli, natka pietruszki, koperek	Kwasek cytrynowy, ocet, sok z cytryny, sok z pomarańczy, nadmiar soli, cukru, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, kostki bulionowe, „Jarzynka”, majeranek, bazylija, tymianek, rozmaryn (zioła prowansalskie)