

4

Dieta w niedożywieniu

Zasady diety dla osób z niedowagą są takie same jak zasady racjonalnego żywienia: chory powinien jeść od 4 do 5 posiłków dziennie. Jeżeli jest taka potrzeba, liczba posiłków może być zwiększona nawet do 7, należy codziennie zjadać 0,5 kg świeżych warzyw i owoców. W diecie trzeba dostarczać znacznie więcej energii i białka. Często zasady te trzeba modyfikować, dopasowując je do indywidualnego stanu pacjenta. Produkty i potrawy, które z reguły nie są tolerowane przez chorych, zostały wymienione w rubryce „przeciwwskazane”. Słuszniej jednak byłoby indywidualnie wyeliminować z diety chorego tylko te produkty i potrawy, po których chory zgłasza występowanie dolegliwości. Dobór produktów uzależniony jest od indywidualnej tolerancji i aktualnego stanu chorego.

Tabela 5. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne przygotowane ze świeżych warzyw lub owo-	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, pełnotłuste mleko, jogurty pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, wody gazowane, napoje gazowane, lemoniada, pepsi-cola, coca-cola

cd. tab. 5.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
	ców, niskotłuszczowe jogurty, kefiry, maślanki		
Pieczycwo	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopt, chałka, rogałe i bułki maślane	Graham pszenny, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i(lub) soi	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, wędliny drobiowe, polędwica z kurczaka lub indyka, chuda szynka, mięso gotowane	Margaryny miękkie, twaróg półtłusty, jaja, parówki drobiowe	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, ryżowa, barszcz czerwony zabieliany chudym mlekiem, koperkowa, pomidorowa Zupy owocowe Sosy łagodne: potrawkowy, koperkowy, pomidorowy	Chudy rosół z cielęciny lub drobiu, kalafiorowa, ogórkowa z niezbyt kwaśnych ogórków, pieczarkowa	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane dużą ilością śmietany, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony; tłuste, zawiesiste sosy: cebulowy, grzybowy, chrzanowy, musztardowy, śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	Bułka pszenna, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chude ryby (dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, sandacz,	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie (makreła, śledzie, morszczuk, sardyn-	Tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, ryby (węgorz, karp, leszcz, łosoś, sum), potrawy smażone w tradycyjny

cd. tab. 5.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
	flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj), potrawy gotowane, pulpety, budyń, potrawki	ka), potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	sposób, potrawy marynowane, ryby wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budyń z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biskopowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i chudego mięsa, kluski ziemniaczane, kluski francuskie, makaron z chudym mięsem	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, naleśniki, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryny miękkie produkowane z olejów roślinnych, śmietana 9%, 12% lub 18%	Smalec, słonina, boczek, łój, śmietana kremowa, śmietana 30%
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki – gotowane w wodzie, na parze	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i jabłka lub marchewki i selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, purée z dodatkiem masła		Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), banany, brzoskwinie, morele, jabłka surowe, pieczone lub gotowane	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melony	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawony, owoce marynowane

cd. tab. 5.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, przeciera owocowe	Ciasto biszkoptowe, biszkopty, herbatniki	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolady nadziewane, batony, chałwa, lody czekoladowe z dodatkiem bakalii lub orzechów, słodycze zawierające kakao i orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, „Jarzynka”, „Vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Zasady przygotowywania potraw (uwagi technologiczne)

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować tzw. zmodyfikowaną technikę duszenia, która polega na beztłuszczowym obsmażaniu półproduktu na patelni teflonowej, następnie duszeniu potrawy do miękkości i podlewaniu małą ilością wody.

Zalecany tłuszcz dodaje się do gotowych potraw.

Do zaprawiania zup i sosów niezalecane są zasmażki i ciężkie zawiesiny; należy je zastąpić zawiesinami z mąki i wody lub mąki i chudego mleka, jogurtem naturalnym. Jeżeli chory to toleruje, do potraw można dodać śmietanę o zawartości 9, 12 lub 18% tłuszczu. Do potraw, których podstawą są jaja, zaleca się dodawać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany (do kotletów, pulpetów).