

# **UKŁAD DIET STOSOWANYCH W ZDUŃSKOWOLSKIM SZPITALU POWIATOWYM:**

DIETA PODSTAWOWA

DIETA ŁATWOSTRAWNA

DIETA OSZCZĘDZAJĄCA Z OGRANICZENIEM  
SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE  
SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO  
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

DIETY SPECJALNE

## **DIETA PODSTAWOWA**

### **ZASTOSOWANIE DIETY PODSTAWOWEJ**

Żywnienie podstawowe zaleca się chorym przebywającym na leczeniu szpitalnym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Żywnienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

### **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE**

Zasadniczo w diecie podstawowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych, dozwolone są wszystkie produkty żywnościowe, tym bardziej, że we współczesnej dietetyce mocno podkreśla się dążenie do jak najmniejszych zmian żywienia. Jednak ze względu na to, że sam pobyt w szpitalu zmienia warunki i tryb życia pacjenta wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych, wzdymających, roślin strączkowych, warzyw kapustnych, potraw tłustych i ostro doprawionych.

### **PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI**

#### **ŚNIADANIA**

Zupy mleczne, mleko, kawa – kakao z mlekiem, herbata.

Pieczywo mieszane z udziałem pieczywa razowego oraz produkt białkowy jako dodatek do śniadania.

Sery białe, homogenizowane, twarogowe, żółte, jajka, pasty z jaj, wędlin i ryb, wędliny, miód, dżem, powidła.

Wskazany dodatek owoców sezonowych.

#### **OBIADY**

Zupy : jarzynowe, rosoly, krupniki, barszcze

Dania mięsne dostarczające białka zwierzęcego : mięsa pieczone, duszone, smażone / na oliwie z oliwek, lub na oleju rzepakowym /dania z ryb, jaj.

Jako dodatki: ziemniaki, kasze, makarony, kluski, ryż, warzywa gotowane lub surówki z warzyw.

Desery: kompoty, kisiele, galaretki, budynie, musy.

#### **KOLACJE**

Pieczywo mieszane z masłem, dżemy ,wędliny, pasty mięsne, pasty twarogowe, pasty rybne., galarety z ryb i drobiu.

Pożądany dodatek warzyw i owoców.

Napoje do kolacji: jak przy śniadaniu

#### **CAŁODZIENNA RACJA POKARMOWA – śr. 2500 kcal**

Udział energii z białka ogółem: 15 % z tłuszczu: 30 % z węglowodanów: 55 %

Przewidywaną zmianą, która może mieć miejsce w diecie podstawowej może być zlecenie lekarza dotyczące zmiany wartości energetycznej całodzienniej racji pokarmowej w kierunku jej obniżenia lub zwiększenia.

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwo strawna znajduje zastosowanie najczęściej w schorzeniach układu trawiennego, odgrywa także dużą rolę w innych stanach chorobowych według ustaleń lekarza.

Chory, który zostaje przyjęty do szpitala otrzymuje zazwyczaj dietę łatwostrawną zanim lekarz ustali dla niego dietę leczniczą.

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego.

Dieta łatwostrawna, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych np. o ograniczeniu wartości energetycznej diety lub ograniczeniu białka przy niewydolności nerek, powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

W diecie tej wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, potrawy i pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zalegające długo w żołądku oraz ostro doprawione.

Posiłki w przypadku diety łatwostrawnej, poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczać niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd: np. żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwostrawnej powinny być świeże i możliwie z najwyższych gatunków. Aby nadać potrawie formę jak najbardziej łatwo strawną produkty podaje się różnym procesom ; gotowaniu, rozdrabnianiu, przecieraniu, gotowaniu na wodzie i parze, pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu.

Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone z diety łatwostrawnej.

Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek, lecz wyłącznie zawiesiny z mąki na wodzie, z mąki na mleku lub słodkiej śmietanki.

Warzywa przygotowuje się tylko „z wody „, oprószone mąką, z dodatkiem oliwy z oliwek lub świeżego masła.

## PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI

### ŚNIADANIA

Zupy mleczne z dodatkiem dozwolonego produktu mącznego, mleko, kawa lub herbata z mlekiem, ewentualnie słabe kakao.

Pieczyno, masło.

Produkt białkowy jako dodatek do pieczywa stanowić może : biały ser, twarożek homogenizowany, jajko gotowane na miękko, dobre gatunkowo wędliny drobiowe. Może być również podany dżem lub miód.

Do śniadań wskazane jest podanie sezonowego warzywa, owocu, lub soku owocowego.

### OBIADY

Zupy: odtłuszczone rosół z kaszą manną, makaronem, krupniki, delikatne zupy jarzynowe.

Danie mięsne, rybne, półmięsne lub z sera – dostarczające białka zwierzęcego.

Jako dodatek : ziemniaki z „wody”, puree, ryż lub kasza gotowana na sypko, drobny delikatny makaron, warzywa gotowane, pomidor bez skórki, delikatne liście sałaty zielonej z oliwą z oliwek.

**KOLACJE** Możliwie często potrawa gotowana, kurczak lub ryba w galarecie, ryba lub mięso z drobiu duszone w jarzynach.

Pieczyno z masłem.

Dodatki do pieczywa : sery białe, ryby, dobre gatunkowo wędliny, pasty z sera, wędlin i mięs gotowanych.

Pożądany dodatek warzyw lub owoców, soku owocowego lub warzywnego.

### Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

	WSKAZANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<p>Pieczywo: czerstwe, pszenne jasne, sucharki, wafle ryżowe, kukurydziane, orkiszowe jasne, pieczywo bezglutenowe</p> <p>Kasze: ryż biały, manna, jaglana, kukurydziana, kuskus, bulgur, drobna kasza jęczmienna, komosa ryżowa.</p> <p>Kasze gotowane</p> <p>Płatki owsiane, błyskawiczne, jaglane, ryżowe, kukurydziane bez dodatku cukru</p> <p>Drobne makarony z mąki pszennej jasnej, ryżowe, kukurydziane</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe</p> <p>Pieczywo cukiernicze tłuste np. croissant, kruche ciasto, torty, ciasta z kremem,</p> <p>Kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak, ryż brązowy</p> <p>Pełnoziarniste makarony</p>
OWOCE	<p>W postaci gotowanej lub pieczonej, owoce przetarte, owoce bez skórki, owoce dojrzałe: jabłko, brzoskwinie, banan, winogrono, pomarańcze, truskawki, maliny</p>	<p>Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie, owoce suszone</p>
WARZYWA	<p>Marchew</p> <p>Warzywa młode, gotowane, obrane ze skórki, rozdrobnione:</p> <p>Marchew</p> <p>Pietruszka</p> <p>Dynia</p> <p>Ziemniaki i bataty</p> <p>Burak</p> <p>Cukinia</p> <p>W małych porcjach na surowo:</p> <p>Cykoria i sałata</p> <p>Pomidor bez skórki</p> <p>Drobno tarta marchew lub seler</p> <p>Kapusta pekińska</p>	<p>Kapusta biała i czerwona</p> <p>Kalafior</p> <p>Brukselka</p> <p>Papryka</p> <p>Rzodkiewka</p> <p>Nasiona roślin strączkowych</p> <p>Cebula</p> <p>Czosnek</p> <p>Warzywa konserwowe</p> <p>Warzywa stare i włókniste</p>
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI ROŚLINNE	<p>Mleko chude 0,5%</p> <p>Odtłuszczony jogurt do 2%</p> <p>Kefir</p> <p>Maślanka</p> <p>Ser twarogowy chudy</p> <p>Serek wiejski lekki</p> <p>Serek homogenizowany o obniżonej zawartości tłuszczu</p> <p>Mleko roślinne np. ryżowe, sojowe, owsiane, odtłuszczone</p>	<p>Tłuste mleko 3,2%,</p> <p>Mleko skondensowane,</p> <p>Śmietanka,</p> <p>Sery topiony,</p> <p>Ser typu fromage</p> <p>Ser twarogowy tłusty</p> <p>Mascarpone</p> <p>Oscypek i inne wędzone sery</p> <p>Sery dojrzewające i pleśniowe</p> <p>Jogurt typu greckiego</p>

	kokosowe (W razie nietolerancji wybieraj produkty bez laktozy)	
RYBY	Dorsz Pstrąg strumieniowy Mintaj Miruna Morszczuk Szczupak Ryby gotowane, duszone w galarecie, grillowane bez dodatku tłuszczu	Łosoś Makrela Sardynki Śledzie Ryby smażone, konserwowe oraz wędzone
MIĘSO	Mięsa gotowane, gotowane na parze, duszone w sosie własnym, pieczone w pergaminie. Mięsa powinny być spożywane bez skórki Indyk Kurczak Królik Cielęcina	Mięsa smażone, grillowane tradycyjnie lub duszone ze wstępnym obsmażaniem Wieprzowina (tłuste partie) Gęś Kaczka Kiełbasa Salami Parówki Pasztesy Konserwy
JAJA	Białko jaja Jajko gotowane na miękko	Jajka smażone Jajecznica na tłuszczu
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek Olej rzepakowy Olej lniany Masło w bardzo ograniczonych ilościach	Duże porcje tłuszczów Smalec Majonezy
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana Herbata, herbata owocowa rumianek, werbena Kompoty owocowe Kawa zbożowa	Napoje gazowane Nektary Napoje słodzone Gotowe syropy do rozcieńczenia Alkohole Mocne napary herbaty i kawy
DESERY	Budynie na mleku Kisiel Galaretka owocowa Koktajle na odtłuszczonych produktach mlecznych i z dozwolonymi owocami Sorbety ze wskazanych owoców Sucharki	Bitą śmietana Lody śmietankowe Czekolada Batony Ciasta tortowe Ciasto kruche Krakersy Chipsy
PRZYPRAWY I DODATKI	Zioła i łagodne przyprawy: Koper	Przyprawy pikantne Ocet

	Bazylia Pietruszka Tymianek Liść laurowy Cynamon Sok z cytryny Kminek Majeranek Sosy na bazie mleka lub jogurtu Cukier w ograniczonych ilościach Musy owocowe bez pestek	Majonez Musztarda Ketchup Chrzan
--	--	---

## **DIETA OSZCZĘDZAJĄCA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO**

Dieta oszczędzająca ma za zadanie:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych oraz tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała.
- rozcieńczyć lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Ogólną ilość białka w diecie określa się na 1- 1,5 g na kilogram należnej masy ciała, przy czym wartość biologiczna białka powinna być wysoka.

Zalecane jest mleko, delikatne twarogi, jaja, mięso, drób, ryby.

Z tłuszczów poleca się łatwostrawny tłuszcz mleka, czyli śmietankę, masło z niewielkim dodatkiem tłuszczów roślinnych.

Składnikiem pożywienia, który powinien być ograniczony w tej diecie jest włókno pokarmowe, dlatego przeciwwskazane jest: pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce.

Do potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- potrawy smażone na tłuszczu, potrawy pieczone,
- tłuste sosy na zasmażkach
- mocne wywary z mięsa lub kości
- galarety z mięsa i ryb
- wywary z silnie aromatycznych warzyw
- Potrawy słone i pikantne
- Mięso i ryby marynowane lub wędzone
- Sól kuchenna, wino, kawa naturalna, mocna herbata i inne używki

## **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE W DIECIE OSZCZĘDZAJACEJ**

### **NAPOJE**

słodkie mleko, bawarka , słaba kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, słabe napary ziołowe

### **PIECZYWO**

Bułki i chleb pszenny, sucharki, biszkopty, rogaliki

### **NABIAŁ**

Mleko. Jaja na miękko, chudy biały ser

### **ZUPY**

Zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych i mięsnych

### **MIĘSO**

Cielęcina, młoda, chuda wołowina, drób RYBY Tylko chude, gotowane

### **WARZYWA I OWOCE**

Puree z ziemniaków, marchwi, szpinaku, buraków

Przetarte z kompotem czy kisielom jabłka, jabłka gotowane na parze, pieczone w piekarniku bez skórki

### **DESERY**

Budynie, galaretki, kisiele, musy

### **PRZYPRAWY**

Wanilia, cynamon

Poleca się spożywać 6-7 razy dziennie małe objętościowo porcje .

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest :

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby
- zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce / ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych /.

Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia.

Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo przebywać na czczo.

Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową.

Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach.

Ilość białka w dietach z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów waha się w granicach 70 –100 g na dzień. Połowę ogólnej ilości białka powinno stanowić pełnowartościowe białko pochodzenia zwierzęcego, którego źródłem są: mleko i jego przetwory / szczególnie biały ser twarogowy/ , chude mięsa i jego przetwory, chude ryby.

Tłuszcze w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinny pokrywać ok. 30 % zapotrzebowania energetycznego.

W cukrzycy dąży się do ograniczenia tłuszczów zwierzęcych takich jak: masło, smalec, słonina, boczek, podroby, tłuste gatunki mięs i ryb.

W leczeniu chorych na cukrzycę bardzo ważnym elementem jest kontrola ilości spożywanych węglowodanów jak i wartości energetycznej diety. Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy nie różni się od zapotrzebowania człowieka zdrowego.

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DO SPOŻYCIA W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda przegotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw bez cukru	Mleko do 2% tłuszczu, słaba kawa z mlekiem bez cukru, soki owocowe bez cukru, koktajle mleczno-owocowe bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, słodkie napoje
PIECZYWO	Chleb razowy, graham	Chleb pszenno-żytni	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny, szynka, polędwica drobiowe, sery twarogowe do 7% tłuszczu, pasty z chudego mięsa i warzyw, ryby chude i średnio-tłuste	Jajka lub jajecznicą	Tłuste wędliny i konserwy mięsne, pasztet, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery: żółte, pleśniowe, topione
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z warzyw ubogo węglowodanowych, czyste np: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, kalafiorowa, kapuśniak, zupy-kremy np. z cukinii, brokuła, podprawiane		Z dodatkiem śmietany, owocowe z cukrem, zawiesiste, tłuste, esencjonalne



	jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw		
DODATKI DO ZUP	Ryż pełnoziarnisty, grube kasze: gryczana, pęczak, makaron razowy	Ziemniaki, fasola, groch, ciecierzycza (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	Ryż biały, makaron biały, pieczywo, groszek ptysiowy, kluski
MIĘSO, RYBY	Mięso chude: drobiowe, cielęcina, wołowina, zając, królik, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, w pergaminie, duszone bez tłuszczu	Jagnięcina	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone
POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Warzywa faszerowane chudym mięsem, budynie z chudego mięsa i warzyw	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru np: knedle, naleśniki, pierogi na słodko, potrawy smażone
TŁUSZCZE		Oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
WARZYWA	O zawartości węglowodanów od 0 do 6%: rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w dowolnej postaci	O zawartości węglowodanów od 6 do 10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka-korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki – warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	Warzywa z dodatkiem majonezu, śmietany, żółtek, cukru
ZIEMNIAKI		Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki
OWOCE	Grejpfruty	200-300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, daktyle, rodzynki
DESERY	Kompoty, kisiele bez	Desery mleczne,	Wszystkie desery z

	cukru, owoce (zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych), jabłka pieczone	gorzka czekolada	cukrem, miodem, produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciasta, ciasteczka, torty, pączki, faworki, chałwa, czekolada, orzechy
PRZYPRAWY	Łagodne: koperek, pietruszka, czosnek, cebula, kminek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, kurkuma, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie	Sól do 5g dziennie, pieprz, gałka muszkatołowa, papryka słodka, ocet winny, curry	Bardzo ostre: papryka ostra, musztarda, ocet, chilli

## DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Dietę wysokobiałkową stosuje się:

- u osób niedożywionych/wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach i zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- w terapii nerkozastępczej
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach
- w okresie okołoperacyjnym

Głównym celem diety jest zwiększenie dziennej podaży białka, głównie pochodzenia zwierzęcego, dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione.

W diecie powinno znaleźć się min. 25g/dobę błonnika pokarmowego.

Zaleca się spożywanie 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia, w odstępach 2-3-godzinnych.

Zwiększona podaż białka niezbędna jest z powodu intensywnego procesu odbudowy zniszczonych tkanek. W każdym posiłku powinno znaleźć się więc pełnowartościowe źródło białka (tj. chude mięso, ryby, nabiał, jajka).

- 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, białko pochodzenia zwierzęcego cechuje się bowiem łatwiejszą strawnością i przyswajalnością dla organizmu - zawiera kompletną ilość aminokwasów, które pod względem funkcji budulcowych są tzw. białkami wzorcowymi
- Zapotrzebowanie na białko jest różne, w zależności od wieku, płci, masy ciała, stanu zdrowia oraz stanu fizjologicznego. Dla zdrowego dorosłego człowieka wynosi 0,8-1 grama

na 1 kg masy ciała dziennie (g/kg mc./d), natomiast w czasie choroby, zakażenia lub po urazie czy operacji wzrasta do 1,2-2, a nawet 3 g/kg mc/d, w zależności od wielu czynników indywidualnych

- Zwiększone spożycie białka zalecane jest także kobietom w ciąży (1,2 g/kg/d), w czasie laktacji (1,45 g/kg/d) oraz dzieciom i młodzieży (1,2 g/kg/d).

### **Jak można wzbogacić jadłospis w białko?**

- Należy zwiększyć ilość (porcję i/lub częstotliwość) spożywanych produktów białkowych
- Do zabielenia zup, sosów należy używać śmietanki, mleka, serka homogenizowanego, jogurtu i mleka w proszku
- Do zagęszczania zup można dodawać żółtko jaj
- Do deserów i koktajli należy dodawać przetwory mleczne (np. kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku)

Dodatkowo dietę można wzbogacić w wysokoenergetyczne i wysokobiałkowe preparaty odżywcze dostępne w płynnej postaci lub w formie proszku (można je dodawać do potraw i napojów).

Preparaty te dostępne są w aptekach.

### **SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW**

- gotowanie na wodzie i parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym