

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA LEKKOSTRAWNA PO USUNIĘCIU WYROSTKA ROBACZKOWEGO

Po usunięciu wyrostka robaczkowego wskazana jest dieta lekkostrawna przez okres ok. 1 miesiąca. Po tym czasie powoli można wrócić do swoich poprzednich nawyków żywieniowych.

W diecie lekkostrawnej należy wykluczyć produkty i potrawy trudnostrawne zawierające:

- stosunkowo dużo błonnika,
- wzdymające,
- tłuste,
- ostre przyprawy.

Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać potrawy łatwiej strawne są to:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- pieczenie w folii.

Zabronione jest smażenie na tłuszczu!

Produkty dozwolone:

- mleko, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, rozcieńczone soki, kompoty owocowe, jogurty naturalne;
- zupy mleczne, kaszka manna na mleku, zupy jarzynowe, delikatny barszcz (bez dodatku octu), pomidorowa (bez pestek i skórek pomidorów), chudy rosół, ziemniaczana.

Do zup i sosów nie używać zasmażki ewentualnie zagęszczać wodą z mąką lub mlekiem z mąką;

- ziemniaki, droбноziarniste kasze, ryż;
- chude szynki, twarożek biały, dżem, masło, galaretki mięsne i rybne;
- gotowane lub pieczone w folii chude mięso i ryby;
- gotowane warzywa: marchew, buraki, dynia, kabaczek;
- budyń, kisiel, galaretki, ciasto drożdżowe czerstwe bez kruszonki.

Produkty zabronione:

- kapusta, kalafior, brukselka, groch, soja, soczewica, grzyby, czosnek, cebula, papryka, szczypiorek, ogórek;
- pełnoziarniste pieczywo, grube kasze;
- napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata, kakao;
- wędzone ryby, mięsa peklowane, mięsa tłuste;
- wszystkie słodyczne zawierające tłuszcz np, pączki, faworki, ciastka francuskie, ciasto tortowe, czekolada;
- ostre przyprawy np. pieprz, papryka, ocet.