

## **ZALECENIA DIETETYCZNE**

### **DIETA TRZUSTKOWA (Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)**

Do najczęstszych przyczyn ostrego zapalenia trzustki u dzieci i młodzieży należą: infekcje wirusowe, bakteryjne, urazy brzucha, zakażenia pasożytnicze, choroby dróg żółciowych. Dieta trzustkowa może być wprowadzona na początku leczenia lub po uprzednim odpowiednim dietetycznym przygotowaniu pacjenta zaleconym przez lekarza.

#### **ZALECANE**

##### **NAPOJE**

mleko 0% tłuszczu, kefir i jogurt 0% tłuszczu, maślanka 0% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem odtłuszczonym, herbata z mlekiem odtłuszczonym, słaba herbata, herbata owocowa, soki owocowo wazryywne, napoje mleczno- owocowe, wody niegazowane.

##### **PIECZYWO**

chleb pszenny jasny i czerstwy, bulki czerstwe, sucharki.

##### **DODATKI DO PIECZYWA**

chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja.

##### **ZUPY I GORAĆE SOSY**

rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe podprawiane zawiesiną mąki i mleka odtłuszczonego, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną mąki i mleka odtłuszczonego, mleczne na mleku odtłuszczonym

##### **DODATKI DO ZUP**

kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto na białkach

##### **MIESO, DRÓB, RYBY**

chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg, sola, mintaj, płoc, morszczuk, sandacz, szczupak, okoń, lin. Potrawy gotowane, budynie, potrawy

##### **POTRAWY PÓLMIESNE I BEZMIESNE**

budynie z kasz (jęczmiennej, manny) warzyw, leniwe pierogi na białkach i serze odtłuszczonym

##### **WARZYWA**

młode, soczyste; marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skorki i pestek. Potrawy gotowane na wodzie i przetarte.

##### **ZIEMNIAKI**

gotowane, puree z mlekiem odtłuszczonym

##### **OWOCE**

dojrzałe soczyste: jabłka pieczone, gotowane, przetarte

##### **DESERY**

kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty, przetarte, soki owocowe, przeciera owocowe

##### **PRZYPRAWY**

łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa.

#### **UWAGI TECHNOLOGICZNE**

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu do potraw których podstawę stanowią jaja należy podawać tylko białko najlepiej w postaci ubitej piany. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną mąki i mleka odtłuszczonego. Posiłki podaje się w małych objętościach o umiarkowanej temperaturze, często 5 razy w ciągu dnia.

## **ZALECENIA DIETETYCZNE**

### **DIETA TRZUSTKOWA (Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU)**

#### **PRODUKTY ZAKAZANE**

##### **NAPOJE**

alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola;

##### **PIECZYWO**

chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo z dodatkiem ziaren z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty;

##### **DODATKI DO PIECZYWA**

tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, sery topione, ser "Feta", ser typu "fromage", jaja gotowane, jajecznica, margaryny, masło;

##### **ZUPY I GORACE SOSY**

tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietankowy;

##### **DODATKI DO ZUP**

kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy, makarony, jaja;

##### **MIESO, DRÓB, RYBY**

tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, podroby, tłuste ryby: węgorz, karp, losoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone;

##### **POTRAWY PÓLMIESNA**

pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, bigos, fasolka po bretońsku;

##### **TŁUSZCZE**

zabronione są wszystkie tłuszcze kuchenne ewentualne wprowadzanie musi być konsultowane z lekarzem;

##### **WARZYWA**

warzywa kapustne, cebula, czosnek, pora, nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone;

##### **ZIEMNIAKI**

smażone, frytki, krążki, chipsy;

##### **OWOWCE**

owoce surowe, suszone;

##### **DESERY**

tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy;

##### **PRZYPRAWY**

ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, galka muszkatulowa, gorczyca.