

DIETA WĄTROBOWA

Zalecenia żywieniowe

- Jeść 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- Posiłki spożywać o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
- Między posiłkami można tylko pić wodę mineralną lub inne napoje obojętne np. słabe niesłodzone napary herbaty;
- Pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
- Ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
- Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzone tego samego dnia);
- Potrawy należy bardzo dokładnie żuć;
- Należy unikać spożywania owoców oraz słodczy na ostatni posiłek;
- Nie należy pić w trakcie posiłku;
- Należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
- Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek, olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw w ograniczonych ilościach;
- Dozwolone warzywa należy spożywać w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
- Ilość spożywanych owoców należy ograniczyć do 2 porcji dziennie;
- Powinno się spożywać 2 - 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
- Należy spożywać co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo;
- Należy znacznie ograniczyć spożycie tłustego mięsa i tłustych wędlin;
- Słodczy należy ograniczyć do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia;
- Należy ograniczyć sól i ostre przyprawy;
- Należy bezwzględnie unikać alkoholu;

Produkty zalecane:

- pieczywo jasne (pszenne), sucharki, pieczywo Graham w ogr. ilościach,
- drobne kasze (jęczmienna, manna, krakowska), ryż i drobne makarony
- mleko słodkie i zsiadłe chude, kefir, jogurt, chudy twaróg, chudy serek homogenizowany,
- białko jaja, całe jaja jeśli są dobrze tolerowane przez chorego,
- chuda cielęcina, wołowina, piersi kurczaka i indyka bez skóry, chudy schab, chude ryby (dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz), chude wędliny,
- masło, miękkie margaryny, słodka śmietanka, olej rzepakowy, oliwa, olej sojowy, kukurydziany i słonecznikowy,
- ziemniaki gotowane, tłuczone i puree,

- warzywa (marchew, kalafior, buraki, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, sałata, cykorja, pomidory bez skórki, marchewka utarta z jabłkiem),
- owoce (dojrzałe bez pestek i skórki, najlepsze to: truskawki, morele, brzoskwinia, pomarańcze, banany, maliny, porzeczki jako przecier),
- cukier, miód, dżem bez pestek, kompoty, galaretki,
- łagodne przyprawy (sól, cukier, sok z cytryny, zielony koper, kminek, tymianek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon, goździki),
- zupy (kleiki, krupnik z kaszy jęczmiennej, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, barszcz czerwony, zupa jarzynowa i pomidorowa), zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki i wody, mleka lub słodkiej śmietanki
- lane kluski z białkiem jaja, leniwe pierogi z niewielkim dodatkiem mąki
- sosy o łagodnym smaku: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy. Sosy zaprawiane niewielką ilością masła lub miękkiej margaryny, zagęszczane zawiesiną mąki z wodą lub mlekiem
- kompoty, kisiele, musy z dozwolonych owoców, owoce w galaretkach, ciasto drożdżowe, biszkoptowe na białku jaja,
- słaba herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.

Produkty przeciwwskazane

- pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, razowy makaron, brązowy ryż, kasza gryczana i pęczak,
- mleko tłuste i półtłuste, półtłusty i tłusty twaróg, sery żółte, topione,
- żółtko jaja
- tłuste mięso: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, tłuste ryby: węgorz, halibut, łosoś, śledź, tłuste wędliny, kaszanka, kiszka paszтетowa, salceson, salami, ryby wędzone, mięso i wędliny konserwowane lub marynowane,
- śmietana, smalec, słonika, łoż margaryna twarda w kostce, boczek,
- smażone frytki, placki ziemniaczane, chipsy, pyzy,
- warzywa kapustne, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek surowy, rzodkiewka, kukurydza, warzywa smażone i konserwowane octem,
- owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone i orzechy,
- wszystkie warzywa strączkowe: soja, soczewica, bób, fasola, ciecierzycja, groch,
- chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao i orzechy,
- ostre przyprawy: ocet, chrzan, papryka, pieprz, musztarda,

- kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, rosół, zupy na wywarach mięsnych lub kostnych, flaki z zasmażką, zupy z proszku
- smażone kotlety z kaszy, kluski francuskie, kluski kładzione, zacierki,
- sosy ostre na esencjonalnych wywarach mięsnych lub kostnych i grzybowych, śmietanowy, majonezowy,
- torty i ciasta z kremem i bita śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, ciasto francuskie, piaskowe i kruche, biszkopt i ciasto drożdżowe na całych jajkach,
- mocna kawa, płynna czekolada, alkohol.

Metody przyrządzania posiłków

Zalecane:

Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym, potrawy w galarecie, potrawy z dodatkiem chudych przetworów mlecznych, drobno siekane lub przetarte warzywa na surowo (według indywidualnej tolerancji)

Przeciwwskazane:

Smażenie, szczególnie w panierkach, odsmażanie, duszenie w ciężkich sosach, zupy i wywary na kościach i tłustym mięsie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu, okrasa do ziemniaków i potraw mącznych, potrawy z dodatkiem żółtek jaj, śmietany i majonezu, potrawy z dodatkiem pełnotłustych przetworów mlecznych, smażone potrawy mączne (np. naleśniki, racuchy), ciężkie warzywa na surowo, szczególnie grubo krojone

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: pieczywo pszenne z szynką z piersi z indyka, liść sałaty, herbata rumiankowa.

II Śniadanie: Serek wiejski z pomidorem bez skóry, bułka typu graham, sok marchwiowy świeży

Obiad: Zupa ziemniaczana, kurczak lub indyk pieczony bez skóry, z kaszą jaglaną i buraczki oprószone, kompot z jabłek

Podwieczorek: Jogurt naturalny z bananem

Kolacja: Ryż biały z jabłkiem i kefirem, herbata z melisy.



