



MODYFIKACJA DIETY

Nazwa diety	Opis	Kod diety
Bezjajeczna	Dieta przy nietolerancji białka jaja kurzego . Alergen ,który powoduje reakcje alergiczne ze strony organizm- wysypka skórna, dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Należy wykluczyć z jadłospisu wszystkie produkty i potrawy zawierające w swoim składzie białko jaja kurzego. Produkty, które zawierają lub mogą zawierać jajka to różnego rodzaju ciasta, ciasteczka, herbatniki, biszkopty, pączki, babeczki, rogalce, precele, lody, gotowe desery, bezy, klopsiki, sosy, naleśniki, ciasto na pierogi, makarony, zapiekanki. Zalecane w diecie to pieczywa bez jaj w składzie, kasze, mąki, makarony bezjajeczne, warzywa bogate w żelazo(natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa), ryby, budynie, kisiele, galaretki bez dodatku jaj.	JA
Bezglutenowa	Zalecenia dotyczące sposobu odżywiania to całkowite wykluczenie z pożywienia produktów zawierających gluten tzn. pokarmów i potraw z dodatkiem naturalnych bądź przetworzonych zbóż : pszenicy, żyta , owsa , jęczmienia, pszenżyta i orkisza. Należy zwracać szczególną uwagę na produkty gotowe- zapoznać się z informacją producenta dotyczącą składu produktu. Wybierać produkty , które na opakowaniu mają symbol przekreślonego kłosa. Popularne produkty ,zawierające w składzie gluten to: mąki pszenna i żytnia, makarony, kasza manna, musli, pieczywo cukiernicze, kawa zbożowa, gotowe mieszanki przyprawowe. Ukryty gluten może być również w napojach gazowanych, gotowych daniach i zupach w proszku, wyrobach wędliniarskich, majonezie i keczupie. Produkty dozwolone , bezpieczne to ryż, mąka ziemniaczana, kasze gryczana i jaglana, szlachetne wędliny, kawa naturalna i herbata, owoce, warzywa, jaja , przetwory mleczne bez glutenu. Ten sposób odżywiania przy celiki jest konieczny do stosowania przez całe życie ponieważ to jedyny sposób zapobiegania poważnym skutkom zdrowotnym w przypadku nieprzestrzegania diety.	GL
Bezlaktozowa	Dieta zakłada całkowitą eliminację z jadłospisu lub jedynie ograniczenie spożycia produktów zawierających cukier mleczny . Produkty niewskazane w diecie - mleko krowie, w proszku, produkty nabiałowe z mleka krowiego, masło, wołowina i cielęcina w przypadku zdiagnozowanej alergii krzyżowej. Zalecane w diecie są: napoje roślinne mlekozastępcze owsiane, sojowe, orzechowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja., owoce, warzywa, nasiona roślin strączkowych, pestki słonecznik, dyni. Produkty , w których może być ukryta laktoza : gotowe zupy w proszku i sosy, margaryny, pieczywo tostowe i cukiernicze, wyroby wędliniarskie, syropy, powlekanie tabletki. . Uzupełnieniem leczenia dietetycznego mogą być tabletki zawierające laktazę. W diecie konkretne zalecenia zależą od postaci nietolerancji laktozy, nasilenia objawów i wieku chorego. W diecie bezlaktozowej może dojść do niedoboru wapnia , wskazane jest uzupełnić jego podaż włączając do jadłospisu produkty zawierające ten pierwiastek(jarmuż, pietruszka zielona, fasole kasze, ryby morskie). Należy określić indywidualny poziom tolerancji laktozy, obserwując zależność między ilością spożywanego mleka a pojawianiem się objawów nietolerancji.	LA



Bezmleczna	W diecie niedozwolone jest spożywanie mleka i przetworów mlecznych, takich jak kefir, maślanka, serki i twarożki, a także wszystkich produktów, w których mogą występować białka mleka. Do produktów dozwolonych zaliczamy wszystkie pokarmy, które zalecane są w ogólnych zasadach zdrowego odżywiania z wyłączeniem produktów zawierających mleko i białka mleka. W diecie zalecane są wszelkiego rodzaju kasze, makarony, ryż, produkty zbożowe, a także warzywa i owoce. Produkty bogate w tłuszcze dozwolone w diecie to oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, ryby, awokado. Produkty wskazane do uzupełniania w niedoborach wapnia w przypadku eliminacji mleka to: rośliny strączkowe, tofu, orzechy i migdały, nasiona chia, sezam, zielone warzywa – szpinak, jarmuż, brokuły, a także zboża oraz amarantus, kasza jaglana i komosa ryżowa. Dozwolone jest włączenie do jadłospisu mlekozastępczych produktów: mleczo owsiane, ryżowe, migdałowe.	ML
Wegetariańska	Sposób odżywiania polegający na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Dieta wegetariańska może również w założeniach wykluczać z jadłospisu wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego (dieta wegańska): jaj, ryby, nabiał. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.	WE

OPRACOWANE PRZEZ :



KODY I NOMENKLATURY DIET SZPITALNYCH DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB W OKRESIE LAKTACJI

Nazwa diety	Opis	Kod diety
Dieta podstawowa	<p>Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji.</p> <p>Dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych - ciąża fizjologiczna lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), dla kobiet w okresie laktacji. . Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. syrop glukozowo- fruktozowy, skrobia modyfikowana, tłuszcze palmowe) .Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie . Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój . Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g, z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, przydatność do spożycia, sezonowość.</p>	C1
Dieta łatwostrawna	<p>Zalecana kobiecie w ciąży fizjologicznej z niewielkimi dolegliwościami oraz kobietom w okresie laktacji</p> <p>Główne cele to: odciążenie przewodu pokarmowego lub konkretnego, chorego narządu, łagodzenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego, poprawa stanu zdrowia. Wymaga odpowiedniego doboru produktów łatwo strawnych – drobne kasze, białe pieczywa, drobne makarony, płatki owsiane, wszystkie mąki drobnego i średniego przemiału, owoce drobnopestkowe. Zasadą diety lekkostrawnej jest eliminacja produktów oraz po-</p>	C2





	<p>traw ciężkostrawnych, które długo zalegają w żołądku i wywołują wzdęcia. Produkty niewskazane: grube kasze i makarony, ciemne pieczywo, warzywa kapustne, surowe ogórki, papryka, owoce kandyzowane. Dieta zakłada ograniczenie przede wszystkim produktów wędzonych, ostro przyprawionych i marynowanych. Powinno się unikać produktów zawierających duże ilości błonnika pokarmowego, włączając do jadłospisu młode warzywa, dojrzałe owoce, drobne kasze oraz pieczywo graham. Spożywanie 4-5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, w podobnych odstępach czasowych oraz wypijanie minimum 1,5 litra wody. Polecane techniki kulinarne to przede wszystkim gotowanie w wodzie i na parze oraz pieczenie w folii, rękawie lub zamkniętym naczyniu żaroodpornym. Zakazane jest smażenie i grillowanie.</p>	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Dieta polegająca na ograniczeniu spożycia produktów będących źródłem cukrów prostych: soki owocowe, owoce słodkie, (winogrona, czereśnie, banany), cukier, miód, dżemy, słodczyce, wyroby cukiernicze, słodkie desery, białe pieczywo. Należy uwzględnić w diecie produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik (grube kasze, chleb z mąki z grubego przemiału. Ograniczyć w diecie produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego a zwiększyć w tłuszcze roślinne. Dobór produktów powinien się opierać o indeks glikemiczny. Wybierać produkty poniżej IG < 55. Należy mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej. Posiłki spożywać regularnie 4-5 razy dziennie o określonej porze. Eliminować podjadanie między posiłkami. Zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”), Należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i poszczególnych posiłkach. Do każdego posiłku należy zaplanować dodatek warzyw preferowane w stanie surowym lub owoców.</p>	C3





Wielospecjalistyczny
Szpital Wojewódzki
w Gorzowie Wlkp. Sp. z o.o.



66-400 Gorzów Wlkp., ul. Dekerta 1 tel. 95 7827 101
E-mail: sekretariat@szpital.gorzow.pl www.szpital.gorzow.pl
NIP 599-31-68-108, REGON 211228381
Sąd Rejonowy w Zielonej Górze VIII Wydział Gospodarczy,
KRS 0000476259 Kapitał założycielski 47 000 000,00