

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-7</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA UBOGORESZTKOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>02.05.19</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/2</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordinator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Bogusław Dębski	Prezes		

## 1. Opis diety

Dieta ubogoresztkowa to dieta uboga w błonnik. Nie jest dietą odchudzającą, lecz dietą leczniczą, którą stosuje się w chorobach zapalnych jelit, m.in.: chorobie Leśniowskiego-Crohna. Na dietę ubogoresztkową składają się tylko produkty, które zawierają śladowe ilości błonnika, nie podrażniają błon śluzowych jelita, a tym samym nie powodują stanu zapalnego.

Częstym objawem jednostek chorobowych, przy których stosuje się dietę ubogoresztkową, są biegunki, podczas których chory traci duże ilości białka. Z tego powodu dieta powinna dostarczyć dużą ilość białka. Posiłki są spożywane 5 razy dziennie, o regularnych odstępach czasu; nie powinny być obfite.

## 2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	pszenne, jasne czerstwe, bułki pszenne, sucharki, mąka pszenna, biszkopty, herbatniki, makaron nitki, kasza manna	chleb żytni, pieczywo razowe, mąka żytnia, kasze gruboziarniste, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	przetwory mleczne, chude mleko, chude sery twarogowe, jogurty	tłuste mleko, śmietana, ser typu Feta, tłuste sery,
Jaja	gotowane na miękko	jaja sadzone i smażone w tradycyjny sposób
Mięso, wędliny, ryby	chude: cielęcina, wołowina, indyk, kurczak bez skóry, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, szynka chuda i polędwica. Chude wędliny	tłuste gatunki mięsa i drobiu: wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny i wyroby wędliniarskie, tłuste ryby: łosoś, śledź, halibut,
Tłuszcze	świeże masło, słodka śmietanka, olej sojowy, słonecznikowy, oliwka z oliwek,	śmietana kwaśna, smalec, słonina, boczek, łój barani i wołowy, margaryny twarde
Warzywa	marchew, szpinak, koperek, zielona sałata, pomidor, buraki. Warzywa gotowane.	fasola, soczewica, groch, ogórki, kapusta, grzyby, kalafior, cebula, rzodkiewka
Owoce	jabłka, banany, owoce jagodowe, morele w postaci przecierów i soków bez skórki i pestek	gruszki, czereśnie, orzechy, migdały, sezam, słonecznik, pestki dyni, winogrona, figi itp.
Cukier i słodczyce	ograniczone: cukier, miód, dżem, galaretki, chrupki, wafle, kisiel, budyń	czekolada, ciasta, torty
Napoje	słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki, woda mineralna niegazowana, napary ziołowe.	mocna herbata, kawa naturalna, napoje alkoholowe, napoje gazowane, czekolada

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-7</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA UBOGORESZTKOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>01</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>02.05.19</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/2</b>

### 3. Założenia diety

- 2000-3000 kcal
- Białko: 80-120 g
- Tłuszcze: 50-70 g
- Węglowodany: 250-270 g

Potrawy powinny być gotowane, pieczone lub duszone. Niedopuszczalne są potrawy smażone, zwłaszcza w głębokim tłuszczu. Kasze czy makarony w diecie ubogoresztkowej powinno się podawać rozgotowane.

W diecie stosuje się drugie śniadanie i podwieczorek.