

Diéta č. 5 - diéta s obmedzením zvyškov

Edukačný list pre pacientov

Úvod:

Liečebný účinok je dosahovaný znížením podielu tukov a sacharidov, vylúčením koncentrovaného cukru a prísny obmedzením nerozpustnej vlákniny.

Výber vhodných potravín a pokrmov:

Polievky – slabý mäsový vývar, lisované zemiakové, mrkvové. Zahusťujeme diétnou zápražkou, zátrepkou. Závarky: cestoviny z bielej múky, sušená žemľa, krupicové halušky, ryža.

Mäsá – hydinové, chudé bravčové, teľacie, morčacie, králik, ryby.

Odporúčame pripravovať varením, dusením, opekanie na sucho, pečenie a zapiekanie v pare, alobal, vo vodnom kúpeli.

Polomäsité – mäsovo-mrkvové rizoto, zapiekané zemiaky a cestoviny s mäsom.

Bezmäsité – mrkvové rizoto, mrkvové karbonátky, zapiekané zemiaky so zeleninou, cestoviny s krupicou, cestoviny so strúhankou na slano.

Prílohy – zemiaky, zemiaková kaša s vývarom zo zemiakov, ryža, cestoviny z bielej múky, krupicové halušky.

Mäsové výrobky – šunka, mäkké salámy, párky -bez dochucovadiel a konzervačných látok, mäsová nátierka, šunková pena.

Pekárenské výrobky – staršie biele pečivo, chlieb, sendvič, sucháre.

Ovocie – jablká, vždy mechanicky spracované, bez šupy a najemno strúhané, pečené jablko(konzumácia bez šupy) banány- mechanicky spracované, jablkový kompót bez cukru, čučoriedkový kompót.

Neodporúčané potraviny a pokrmy:

- všetky mäsa s vysokým obsahom tuku, údeniny, konzervy, vnútornosti
- mlieko a mliečne výrobky
- všetka surová zelenina v hrubej úprave, kapusta, kel, uhorky, huby, strukoviny
- ovocie so šupami a zrníčkami
- múčniky a sladké pokrmy
- koncentrovaný cukor
- instantné polievky, polotovary, hotové pokrmy, omáčky, prívarky
- alkoholické nápoje, zrnková káva, sýtené minerálne vody, energetické nápoje

Správna diéta je základom vášho uzdravenia



