



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW ZAGROŻONYCH ODLEŻYNAMI I Z ODLEŻYNAMI

Pacjent zagrożony powstaniem odleżyn lub pacjent z odleżynami powinien

- stosować dietę wysokobiałkową (zawarte w białkach aminokwasy biorą udział w budowie i regeneracji tkanki mięśniowej)
- jadać regularnie, 4-5 razy dziennie
- spożywać potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone bez tłuszczu, podprawiane zawiesiną z mąki, mleka lub śmietany
- spożywać pokarmy bogate w witaminy (C, A, B2), pierwiastki śladowe, po konsultacji z lekarzem rodzinnym przyjmować preparaty witaminowe
- stosować odżywki przemysłowe, które są kompletne pod względem odżywczym, o różnych smakach, składzie i konsystencji, dostępne w aptekach
- unikać pokarmów zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek (alkohol, papierosy, mocna kawa, herbata), ostrych marynat
- ograniczyć spożywanie tłuszczu zwierzęcych, soli, słodczy
- dbać o utrzymanie należytej masy ciała

Przykład diety wysokobiałkowej

I ŚNIADANIE: kawa z mlekiem, pieczywo (bułka, chleb, graham), masło, chuda, szynka, parówka, zielona sałata

II ŚNIADANIE: napój owocowo-warzywny, twarożek, serek homogenizowany

OBIAD: zupa pomidorowa z ryżem, pierś z kurczaka, szpinak, ćwikła z jabłkami, ziemniaki purre, mus owocowy

PODWIECZOREK: galaretka owocowa z bitą śmietaną

KOLACJA: bawarka, pieczywo, ser biały, jabłko pieczone

POTRAWY ZALECANE I NIEWSKAZANE W DIECIE PACJENTA Z ODLEŻYNAMI

Rodzaj potrawy	Potrawy zalecane	Potrawy niewskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa z mlekiem, mleko, soki warzywne i owocowe	Napoje alkoholowe
Pieczyno	Chleb pszenny, graham, żytni	
Dodatki	Masło, miód, dżem, twaróg, chuda szynka, polędwica gotowana, ryby wędzone	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, boczek, smalec
Zupy	Warzywne, owocowe, krupniki, mleczne	Fasolowa, kapuśniak, na tłustych wywarach mięsnych
Dodatki do zup	Grzanki, bułka, kasze drobne, makaron, ziemniaki, zacierka	Nasiona strączkowe
Potrawy mięsne	Mięsa gotowane, pieczone w folii, budynie mięsne	Potrawy smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne	Budynie z mięs, warzyw, kasz, makaronów	Potrawy smażone
Potrawy z drobiu	Drób gotowany, pieczony i duszony bez tłuszczu	Drób smażony w tradycyjny sposób
Potrawy z jaj	Jaja na miękko, jajecznica na parze, lane ciasto	Potrawy smażone
Potrawy z ryb	Chude ryby w postaci gotowanej, duszonej	Smażone
Potrawy z warzyw	Warzywa gotowane, surówki drobno tarte	
Potrawy z mąki	Makarony, lane ciasto, kluski, ciasto biszkoptowe, półfrancuskie	Ciasto smażone
Sosy	Warzywne, owocowe, mleczne, podprawiane mąką	Na mocnych, tłustych wywarach mięsnych
Potrawy z kasz	Kasze rozklejane drobne, na sypko, z dodatkiem owoców, warzyw, chudego mięsa wołowego, cielęciny	Smażone
Desery	Kompoty, soki owocowe, kisiele, galaretki, musy, herbatniki	Tłuste, z alkoholem

