

## Zalecenia dietetyczne (dieta wysokobiałkowa)

- ✓ **Posiłki spożywaj regularnie.** Jeśli masz problem z odczuwaniem wczesnej sytości lub w ogóle nie czujesz głodu oraz potrzeby jedzenia **podziel posiłki na kilka mniejszych np. 6-10 dziennie.**
- ✓ **Każdy posiłek wzbogacaj w produkty białkowe.** Są one szczególnie ważne dla pacjentów niedożywionych, bądź narażonych na ryzyko niedożywienia. **Produkty bogate w białko to:** preparaty białkowe (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego), mięso chude (indyk, kurczak), jaja, ryby, nabiał (np. jogurty naturalne, serki wiejskie, kefir, maślanki, twarogi itd.)
- ✓ **Dietę wzbogacaj w produkty o wysokiej kaloryczności m.in.** produkty białkowe oraz tłuszcze roślinne (orzechy, nasiona, awokado, masło, śmietanka mleko pełnotłuste, olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
- ✓ **Nawadniaj się między posiłkami:** 1,5-2l wody dziennie, wybieraj wodę, napary ziołowe lub rozcieńczone soki, natomiast unikaj produktów gazowanych, alkoholu i bardzo słodkich napojów.
- ✓ **Obserwuj dolegliwości po produktach, wypisz te, które Ci szkodzą i ewentualnie je wyeliminuj**
- ✓ **W razie bólu,** problemów z gryzieniem, połykaniem, trawieniem lub innymi dolegliwościami **zmień konsystencję diety na papkowatą** (puree, zagęszczanie potraw śmietanką, masłem, mąką itd.) **lub półpłynną.**
- ✓ **Unikaj produktów mogących podrażnić jelita** np. alkohol, mocna kawa i herbata, ostrych przypraw, czosnku, cebuli, warzyw kapustnych, potrawy tłuste, smażone, ostre i mocno przyprawione.
- ✓ **Skupiaj się na jedzeniu,** jedz powoli, dokładnie przeżuвай każdy kęs, w pozycji siedzącej, a potrawy podawaj w temp. pokojowej.
- ✓ **Unikaj surowych produktów (np. surowe jaja, sushi, niepasteryzowane mleko).**
- ✓ **Zalecane techniki kulinarne:** gotowanie, pieczenie w folii, duszenie bez uprzedniego obsmażenia.
- ✓ **Stale monitoruj masę ciała,** jeżeli spada ona szybko - powiadom o tym lekarza.

### **Schemat postępowania w przypadku uczucia wczesnej sytości (ang. Dumping Syndrome):** (uczucie pełności, wzdęcia, nudności, wymioty, uczucie gorąca, poty)

- ✓ **Jedz mało, ale często** (6-10+ posiłków dziennie) i unikaj dużych porcji jedzenia.
- ✓ **Po posiłku odpoczywaj** (najlepiej w pozycji siedzącej, aby nie doszło do cofania się treści pokarmowej i objawów refluksu).
- ✓ **Nie pij podczas i po posiłku** (jeżeli dokuczają Ci nieprzyjemne objawy, a nie masz problemu z połykaniem nawadniaj się pomiędzy posiłkami).
- ✓ **Unikaj:** słodczy, dżemów, miodu, soków owocowych, napojów słodzonych, słodkich deserów. Zamiast tego wybieraj produkty takie jak: kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo pszenne.
- ✓ **Unikaj gorących i zimnych potraw** – spożywaj je w temperaturze pokojowej i dbaj o to, aby estetycznie i zachęcająco komponowały się na talerzu.
- ✓ **Unikaj:** roślin kapustnych, cebuli, czosnku, napojów gazowanych, produktów smażonych, wzdymających.

### TALERZ BARIATRYCZNY

#### 50% BIAŁKO

- chude mięso
- mleko i jego przetwory
- jajka
- ryby
- nasiona roślin strączkowych



#### 30% WARZYWA

- brokuły
- szparagi
- ogórek
- papryka
- pomidor
- cukinia

#### 20% WĘGLOWODANY

- makaron
- pieczywo
- kasze