



Zalecenia dietetyczne do stosowania po wypisie ze szpitala, dla rodziców pacjentów Oddziału Dziecięcego, leczonego z powodu nieżytu żołądkowo-jelitowego

- dzieci i młodzież 3 - 18 lat

Zalecane jest po wypisie dziecka do domu, przez okres 3 dni, kontynuowanie stosowania diety lekkostrawnej, której celem jest dostarczenie dziecku niezbędnych składników pokarmowych, z ograniczeniem produktów i potraw ciężko strawnych. Podstawą tej diety jest wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w sposób tradycyjny, długo zalegających w żołądku. Istotne jest przyrządzanie potraw na świeżo: gotowanie na wodzie, na parze, duszenie.

Bardzo ważne jest pojenie dziecka.

Płyny należy podawać często.

Zalecane napoje to chłodna woda niegazowana i słaba herbata.

Produkty i potrawy zalecane

chleb pszenny, bułki, biszkopty, masło, chudy twaróg, mięso gotowane (cielęcina, królik, kurczak, indyk), chude wędliny (szynka, polędwica z drobiu), zupy na wywarach jarzynowych (jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, kalafiorowa), ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, chude ryby (dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, mintaj), potrawy gotowane (pulpety, budynie, potrawki, pierogi), warzywa gotowane (marchew, dynia, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa), banany, jabłka pieczone i gotowane, kisiele, budynie na mleku odtłuszczonym, przyprawy (pietruszka, zielony koper, melisa)

Produkty i potrawy przeciwwskazane

mocne kakao, płynna czekolada, słodzone napoje gazowane, chleb żytni, razowy, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, tłuste sery, serek topiony, ser Feta, zupy (tłuste, zawiesiste, na wywarach grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne), mocne rosoly, sosy, jaja gotowane na twardo, tłuste gatunki mięs (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę), tłuste ryby (węgorz, karp, łosoś), potrawy marynowane, placki ziemniaczane, krokiety, bigos, margaryny twarde, warzywa kapustne, cebula, czosnek, ogórki, rzodkiewka, sałatki z majonezem i musztardą, frytki, gruszki, czereśnie, owoce cytrusowe, ostre przyprawy, ocet, ziele angielskie, liść laurowy