



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

- [dzieci do lat 3](#)

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, mięso gotowane (cielęcina, królik, kurczak, indyk), chude wędliny (szynka, polędwica z drobiu), zupy na wywarach jarzynowych (jarzynowa, ziemniaczana), ryż, kleiki ryżowe na wodzie, ziemniaki, lane ciasto, makaron, potrawy gotowane (pulpety, budynie, potrawki), warzywa gotowane (marchew, dynia, pietruszka), banany, jabłka pieczone i gotowane, kisiele

### Produkty i potrawy przeciwwskazane

kakao, soki owocowe, chleb żytni, razowy, tłuste wędliny, tłuste sery, serek topiony, zupy (tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną), mocne rosoly, sosy, jaja gotowane na twardo, tłuste gatunki mięs (wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki), warzywa kapustne, ogórki, rzodkiewka, owoce cytrusowe i pestkowe