



# DIETA W CHOROBYCH PRZEŁYKU

**Konieczna jest tu dieta oszczędzająca przewód pokarmowy i zapobiegająca niedoborom pokarmowym.**

W pierwszym okresie choroby lub po zabiegu w obrębie przełyku chory otrzymuje dietę płynną-miksowaną. Posiłki powinny być podawane w formie płynno-papkowatej 5-6 x dziennie, w małych objętościach.

Potrawy muszą być tak sporządzane, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku chemicznie, mechanicznie i termicznie. Potrawy przyrządzane są metodą gotowania. W diecie papkowatej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci soków, oraz w gotowanej-rozdrobnionej. Mięsa gotowane-mielone, podawane w sosach, np.: koperkowym.

Po okresie 3-4 dni od zabiegu chory przechodzi stopniowo na dietę lekkostrawną. Konieczne jest stosowanie także diety bogatobiałkowej. Należy zwiększyć ilość takich produktów jak: mleko, kefiry, jogurty, sery twarogowe, jaja, chude gatunki mięs (cielęcina, kurczaki, indyki, króliki) i wędlin (wędliny drobiowe, polędwica, szynka). Dobrym źródłem białka są również chude gatunki ryb, np.: dorsz, sandacz, szczupak. Produkty bogatobiałkowe powinny się znaleźć w każdym posiłku.



**Trzeba wyeliminować z jadłospisu fasolę suchą i szparagową, groch i groszek zielony, soczewicę, kapustę, kalafiora, brukselkę, cebulę, czosnek.**

**Niewskazane są również grzyby, sery ostre, topione, dojrzewające.**

**Zupy nie powinny być przygotowywane na tłustych wywarach ani zaprawiane zasmażkami lub śmietaną.**

**Niewskazane jest picie takich napojów jak kawa, kakao, czekolada, alkohol.**









Potrawy należy gotować w wodzie lub na parze oraz piec w folii. **Nie wolno jeść potraw smażonych bądź pieczonych w tradycyjny sposób.**

**Można** stosować łagodne przyprawy takie jak: wanilia, koper, cynamon, natka pietruszki, sok z cytryny, kminek. **Nie wolno** używać ostrych przypraw, np.: pieprzu, papryki, chili.











# DIETA W CHOROBYCH PRZEŁYKU

## ŻYWIENIE W CHOROBYCH PRZEŁYKU

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b> 	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw i mięsa, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, kluski kładzione, francuskie, łazanki
<b>Tłuszcze</b> 		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne: śmietana, śmietanka
<b>Warzywa</b> 	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką	szpinak, buraki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, przetarte, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b> 	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b> 	banany, jabłka pieczone, gotowane		gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon
<b>Desery</b> 	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b> 	łagodne: kwas cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
<b>Napoje</b> 	kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola



# DIETA W CHOROBYCH PRZEŁYKU

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W ILOŚCIACH UMIARKOWANYCH	PRZECIWWSKAZANE
<b>Pieczywo</b>  	chleb pszenny-jasny i czerstwy, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe, cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach
<b>Dodatki do pieczywa</b>  	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane (pulpety), ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
<b>Zupy i sosy gorące</b> 	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	rosół z chudych gatunków mięs	tłuste, zawiesziste ma wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy
<b>Dodatki do zup</b> 	grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja
<b>Mięso, drób, ryby</b>  	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab (pulpety), młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów)	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone