

Dieta nisko resztkowa i Dieta nisko resztkowa bezmleczna

Zastosowanie i Cel Diety:

Dieta polega na ograniczeniu błonnika pokarmowego, stosujemy ją w chorobach układu pokarmowego. Dieta nisko resztkowa bez mleczna, stosujemy ją w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia niepożądanych objawów ze strony układu pokarmowego (Radioterapia).

Założenie- Dieta nisko resztkowa:

Energia	kcal	1966
Białko	g	92
Tłuszcze ogółem	g	50
Węglowodany przyswajalne	g	282
Wapń	mg	900
Żelazo	mg	10
Cholesterol	mg	<300
Błonnik pokarmowy	g	≤ 10
Udział energii z białka	%	18,9%
Udział energii z tłuszczu	%	22,7%
Udział energii z węglowodanów	%	58,2%

Uwagi Technologiczne:

- Potrawy powinny być świeżo przyrządzane.
- Dozwolone metody przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii przezroczystej, pieczenie w pergaminie, pieczenie w naczyniach ceramicznych, pieczenie na ruszcie, pieczenie w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Tłuszcz dozwolony tylko do stosowania na zimno, jako dodatek do gotowych potraw (np. sałatki lub surówki, ewentualnie do polania ziemniaków).
- Dozwolone tłuszcze: olej słonecznikowy, olej sojowy, olej kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, miękkie margaryny.
- Zupy przygotowywane na wywarach jarskich. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu lub żółtkiem jaja kurzego.
- Nie stosować zasmażek.
- Warzywa podawać z wody, gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawione zawiesinami lub oprószone. Warzywa powinny być dokładnie umyte i obrane. Dozwolone warzywa młode, soczyste: marchew, kabaczek, dynia, patison, pietruszka, seler, pomidor bez skórki. W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, zielony groszek, zielona sałata, bardzo drobno starte surówki (np. z selera, marchwi). Ziemniaki gotowane lub pieczone.
- Posiłki powinny być smaczne, przyprawione dozwolonymi przyprawami: sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa. W umiarkowanych ilościach ocet winny, sól himalajska lub ziołowa (do 5 g/osobę/dzień), pieprz ziołowy, papryka słodka, bazylija, estragon, kminek, tymianek.
- Mleko do picia i przyrządzania potraw 1,5% - 2% tłuszczu, w przypadku diety niskoresztkowej bezmlecznej polecamy stosowanie produktów bezlaktozowych (np.: mleko bez laktozy, jogurty bez laktozy, twarożek bez laktozy)
- W ustalaniu porcji proszę kierować się głównie gramaturą, miary gospodarcze są wartościami zmiennymi w zależności od zastosowanych naczyń.