

**PRODUKTY I POTRAWY WSKAZANE I PRZECIWWSKAZANE W CHOROBAH TRZUSTKI**

*Opracowała: dr n. med. Dorota Waško-Czopnik  
Specjalista chorób wewnętrznych, dietetyk*

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, kompoty przetarte, napoje mleczno – owocowe, jogurt niskotłuszczowy, niegazowane wody miner, słaba kawa	Mleko z zawartością tłuszczu do 2%, chudy kefir, maślanka, serwatka	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, wody i napoje gazowane, napoje i wody mineralne gazowane
<b>PIECZYWO</b>	Chleb pszenny, jasny, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty, sucharki, pieczywo pszenne czerstwe, grzanki, tosty, herbatniki, kasza: manna, perłowa, grysik, płatki owsiane, ryż, kukurydziana	Pieczywo drożdżowe -cukiernicze	Chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pszenno – razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, świeży chleb, chleb razowy, graham, ciastka, pączki, faworki, naleśniki, placki smażone, kasza gryczana (ewentualnie przecierana)
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica drobiowa, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolady, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielece i drobiowe, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, dżemy z pestkami
<b>ZUPY I SOSY</b>	Na wywarach warzywnych, jarzynowa, ziemniaczana, pomidorowa, barszcz czerwony, krupniki, owocowe przetarte, podprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mleka; Sosy łagodne, warzywne, owocowe, mleczne, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	Chude rosoly z drobiu i cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, zaciągane żółtkiem, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony; Sosy ostre: chrzanowy, grecki, musztardowy, węgierski, śmietanowy, majonezowy
<b>DODATKI DO ZUP</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki	Groszek ptysiowy	Kluski francuskie, kluski kładzione, grube makarony, łazanki, suche nasiona roślin strączkowych

	niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach		
<b>MIĘSO, DRÓB,</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, chude gat. wołowina, konina, schab, chuda wieprzowina, kura, gołąb, królik, zając, sarna,	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, wątroba,	Wieprzowina, baranina, dziczyzna, flaki, mózg, tłuste gatunki wołowiny, mocno peklowane mięsa, kaczka, gęś, tatar, podroby,
<b>POTRAWY MIĘSNE</b>	Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Smażone, marynowane, wędzone
<b>POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, kukurydzianej, krakowskiej), warzyw, makaron nitki (z niską zawartością jaj) z mięsem, risotto z mięsem lub warzywami, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa lub warzyw, kluski śląskie, kluski śląskie nadziewane mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
<b>TŁUSZCZE</b>	Margaryny wysokogatunkowe, oleje roślinne - sojowy, słonecznikowy, oliwa,	Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy - bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny, słodka śmietanka	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne, łój, skwarki, olej rzepakowy
<b>WARZYWA</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, patisony, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawiane zawiesinami, ziemniaki, buraczki bez octu, delikatne liście sałaty, seler, pomidor bez skórki, koper, pietruszka	Szpinak, rabarbar, buraki, sałata inspektowa, czarna rzodkiew, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera i jabłka	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony; warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone grzyby, brukselka, groch, bób, fasola, kukurydza, por, papryka, szczaw, czosnek

<b>OWOCE</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów, musów), cytrusowe, morele, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone, gotowane oprószone mąką, surowe soki warzywne w postaci musów, kompotów, przecierów, pomarańcze, banany, mandarynki, brzoskwinie, pieczone jabłka, morele	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały, figi, maliny, jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki,
<b>DESERY</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtuszczone, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dzemy	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy, ciastka cukiernicze, pączki, faworki, sernik, czekolada, chałwa, karmel, bita śmietana, owoce kandyzowane, makowce, piernik, karpátka, keksy, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem
<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, majeranek, cynamon, wanilia sól, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, cukier, pieprz ziołowy,	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, bazylija, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, pieprz prawdziwy, imbir
<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	mleko chude do 2% tł., świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe, jogurty w zależności od tolerancji pacjenta,		mleko tłuste, sery żółte i topione, śmietana, mleko skondensowane,
<b>JAJA</b>	białka jaja, omlet z piany, jajo do zagęszczania sosów,	żółtko w ograniczonych ilościach,	na twardo, jaja sadzone, jajecznica na maśle, jaja w majonezie, kotlety z jaj

<b>RYBY</b>	chude gotowane ryby - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś , okoń, płastuga, ryby w galarecie, dorsz, pstrąg, morszczuk	młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj	śledzie, sardynki, węgorz, karp, łosoś, makrela, halibut, tuńczyk, konserwy rybne, ryby wędzone,
<b>OWOCE</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów, musów), cytrusowe, morele, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone, gotowane oprószane mąką, surowe soki warzywne w postaci musów , kompotów, przecierów , pomarańcze , banany , mandarynki, brzoskwinie , pieczone jabłka, morele	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane wszystkie owoce niedojrzałe , suszone, agrest, gruszki, orzechy, migdały , figi, maliny , jeżyny, borówki, śliwki, winogrona, truskawki, poziomki,
<b>DESERY</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery, kompoty, biszkopty, drożdżówka, galaretki, miód, dżemy	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	łuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy, ciastka cukiernicze, pączki, faworki, sernik, czekolada, chałwa, karmel, bita śmietana, owoce kandyzowane, makowce, piernik, karpátka, keksy, ciasta z kremem, ciasta z alkoholem
<b>PRZYPRAWY</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, majeranek, cynamon, wanilia sól, liść laurowy, ziele angielskie, koperek, cukier, pieprz ziołowy,	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, bazyliia, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, pieprz prawdziwy, imbir

<b>MLEKO I PRZETWORY MLECZNE</b>	mleko chude do 2% tł., świeże i zsiadłe, maślanka, kefir, chude sery twarogowe, jogurty w zależności od tolerancji pacjenta,		mleko tłuste, sery żółte i topione , śmietana, mleko skondensowane ,
<b>JAJA</b>	białka jaja, omlet z piany, jajo do zagęszczania sosów,	żółtko w ograniczonych ilościach,	na twardo, jaja sadzone, jajecznicza na maśle, jaja w majonezie , kotlety z jaj
<b>RYBY</b>	chude gotowane ryby - dorsz, szczupak, sandacz, lin, leszcz, karaś , okoń, płastuga, ryby w galarecie, dorsz, pstrąg, morszczuk	młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj	śledzie, sardynki, węgorz, karp, łosoś, makrela, halibut, tuńczyk, konserwy rybne, ryby wędzone,