

DIETA W OSTRYM ZAPALENIU TRZUSTKI (OZT) dla dzieci

I. Wskazania:

- Stan po ostrym zapaleniu trzustki

II. Zasady diety:

1. Celem diety jest oszczędzenie trzustki i powrót do jej prawidłowego funkcjonowania.
2. Dieta powinna być lekkostrawna ze zmniejszoną zawartością tłuszczu oraz błonnika.
3. Dozwolone są potrawy gotowane, duszone bez obsmażania i pieczone.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: bułki pszenne, chleb pszenny, sucharki kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana, kuskus, ryż: biały makaron: pszenny (z semoliny lub pszenicy durum), ryżowy płatki naturalne: ryżowe, jęczmienne, kukurydziane, jaglane	pieczywo: razowe, pełnoziarniste, francuskie, o obniżonym indeksie glikemicznym (IG) kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, ryż: dziki i brązowy makaron: pełnoziarnisty płatki: gryczane, owsiane, żytnie
Mleko i produkty mleczne	mleko i mleko zsiadłe do 2% tłuszczu), ser twarogowe chude, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i o zawartości tłuszczu do 2% (kefir, jogurt, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	mleko: o zawartości tłuszczu powyżej 2%, skondensowane, sery: twarogowe tłuste, topione, podpuszczkowe, mozzarella, mascarpone, napoje mleczne fermentowane o zawartości tłuszczu powyżej 2% deser mleczne z dodatkiem cukru i większej zawartości tłuszczu wszystkie śmietany
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, wieprzowina (polędwica, schab, szynka), kurczak, królik, indyk chude wędliny chude ryby: dorsz, halibut, sola, flądra, mintaj, miruna, okoń, morszczuk, sardynka, pstrąg strumieniowy, sandacz, szczupak jaja: białko gotowane lub jako dodatek do potraw	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina, wieprzowina i cielęcina mięsa peklowane i smażone tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne tłuste ryby: karp, łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, sardynka, śledź,

		tuńczyk, węgorz, wszystkie ryby wędzone i konserwy rybne jaja: całe, żółtka jaj
Tłuszcze	żadne	wszystkie
Owoce	jabłko, banan, śliwki, wiśnie, gruszka, morela, brzoskwinia (gotowane, pieczone, duszone)	wszystkie surowe, suszone, drobnopestkowe, w syropie cukrowym, kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	Marchewka, pietruszka, seler, dynia, cukinia, burak, szpinak	Wszystkie pozostałe, surowe, marynowane, kiszone
Ziemniaki Bataty	gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), pieczone, puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	żadne	wszystkie
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru	wszystkie gazowane, wysokosłodzone, kompoty (nie zawierające pestek) ,nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące i izotoniczne, kawa naturalna, kakao
Inne	Kisiele, galaretki, budyń na mleku do 2% tłuszczu, wafle ryżowe, chrupki kukurydziane, biszkopty, ciasto drożdżowe niskotłuszczowe, dżemy bez pestek, miód	wszystkie orzechy i pestki, masło i kremy orzechowe, wszystkie czekolady, batony, wyroby ciastkarskie i cukiernicze,
Przyprawy	wszystkie naturalne, sól w ograniczonej ilości	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, czosnek, ostra papryka, curry, ketchup, ocet

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.