

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 1 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

## SPIS TREŚCI

1. Cel procedury	strona 2
2. Przedmiot procedury	strona 2
3. Zakres stosowania	strona 2
4. Sposób postępowania	strona 2
5. Odpowiedzialność i uprawnienia	strona 2
6. Dokumenty związane z procedurą	strona 3
7. Kontrola przebiegu procedury	strona 3
8. Załączniki	strona 3
9. Rozdzielnik procedury	strona 3
10. Tabela zmian	strona 3

Żadna część niniejszej procedury nie może być zmieniana bez wiedzy, ani kopiowana bez zgody Pełnomocnika Zarządu ds. Zintegrowanego Systemu Zarządzania i Pełnomocnika Zarządu d/s Akredytacji.

	<b>STANOWISKO</b>	<b>DATA</b>	<b>NAZWISKO</b>	<b>PODPIS</b>
<b>OPRACOWAŁ</b>	Kierownik Działu Higieny i Epidemiologii	01.04.2019	Beata Denisiewicz	<i>B. Denisiewicz</i>
	Przełożona Pielęgniarek		Teresa Lisek	<i>T. Lisek</i>
<b>SPRAWDZIŁ</b>	Dyrektor ds. Lecznictwa	10.04.2019	Andrzej Bunio	<i>A. Bunio</i>
<b>ZATWIERDZIŁ</b>	Prezes Zarządu	15.04.2016	Marek Drobik	<i>M. Drobik</i>

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	2 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

### 1. Cel procedury

Celem procedury jest ujednoczenie nomenklatury oraz określenie rodzaju zasad sporządzania, dostępnych/ wykonywanych diet.

### 2. Przedmiot procedury

Przedmiotem procedury jest opis postępowania podczas zlecenia, przygotowania i stosowania terapii żywieniowej w zakresie diet: produktów i potraw stosowanych i nie stosowanych w żywieniu pacjentów hospitalizowanych SCM Sp. z o. o. z siedzibą w Kup.

### 3. Zakres stosowania

Postanowienia zawarte w niniejszej procedurze obowiązują personel SCM Sp. z o. o. z siedzibą w Kup oraz firmę świadczącą usługę cateringową dla Szpitala w Kup oraz dla Pokoju.

### 4. Sposób postępowania

W ramach terapii żywieniowej szpital Kup, Pokój zapewnia pacjentom hospitalizowanym całodienne wyżywienie. Posiłki dostarczane są na poszczególne oddziały w Szpitalu w Kup, Pokoju w godzinach:

- Śniadanie godz. 7.30
- Obiad godz. 12.30
- Kolacja godz. 17.30

**Dieta** – jest to sposób żywienia się człowieka, o ustalonym doborze pokarmów pod względem jakości, ilości i urozmaicenia, dostosowanym do potrzeb organizmu, z uwzględnieniem wieku, płci, stanu fizjologicznego, stanu zdrowia, trybu życia i rodzaju pracy. Diety stosowane w szpitalu Kup i Pokoju opracowane są na podstawie wymagań założonych dla diet: podstawowej, wątrobowej, wrzodowej, cukrzycowej, ubogopurynowej, wysokoenergetycznej, niskobiałkowej, bezmlecznej, bezglutenowej, kleikowej, wegetariańskiej, stanowiących *załącznik nr 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11* do niniejszej procedury.

### 5. Odpowiedzialność i uprawnienia:

- 5.1. Osobą odpowiedzialną za realizacją procedury jest Dietetyk i Przełożona Pielęgniarek, SCM Sp. z o. o. z siedzibą w Kup.
- 5.2. Osobą odpowiedzialną za nadzór nad całościową realizacją procedury jest Dyrektor ds. Lecznictwa.

<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> <b>ISO 9001:2015</b> <b>ISO 14001:2015</b> <b>OHSAS 18001:2007</b> <b>QP- OD-1/2</b>	<b>Strona</b> <b>3 z 46</b>
		<b>WYDANIE:</b> <b>V</b>
<b>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</b>		<b>DATA</b> <b>OBOWIĄZYWANIA</b> <b>2019-06-01</b>

## 6. Dokumenty związane z procedurą;

6.1. Wymagane założenia diety podstawowej	załącznik nr 1
6.2. Wymagane założenia diety wątrobowej	załącznik nr 2
6.3. Wymagane założenia diety wrzodowej	załącznik nr 3
6.4 Wymagane założenia diety cukrzycowej	załącznik nr 4
6.5. Wymagane założenia diety ubogopurynowej	załącznik nr 5
6.6. Wymagane założenia diety wysokoenergetycznej	załącznik nr 6
6.7. Wymagane założenia diety niskobiałkowej	załącznik nr 7
6.8. Wymagane założenia diety bezmlecznej	załącznik nr 8
6.9. Wymagane założenia diety bezglutenowej	załącznik nr 9
6.10. Wymagane założenia diety kleikowej	załącznik nr 10
6.11. Wymagane założenia diety wegetariańskiej	załącznik nr 11

## 7. Kontrola przebiegu procedury

Nadzór nad prawidłowością i skutecznością funkcjonowania procedury pełną: Pełnomocnik Zarządu d/s Akredytacji oraz Pełnomocnik Zarządu ds. ZSZ

## 8. Tabela zmian

Nr kart zmian	Litera zmian	Data	Podpis
1/ A/2016	Uszczegółowiono skład diet stosowanych w żywieniu w SCM Sp. z. o .o z siedzibą w Kup i włączenie w żywienie Gości Ośrodka Pobytowo-Edukacyjnego w Suchym Borze,	01.06.2016	
4/A/2019	Uszczegółowiono skład diet stosowanych w żywieniu w SCM Sp. z. o .o z siedzibą w Kup	01.04.2019	
4a/A/2019	Wyłączono z żywienia Ośrodek Pobytowo-Edukacyjny w Suchym Borze-likwidacja	01.04.2019	

## 9. Rozdzielnik procedury

Rodzaj dokumentu	Nr egz.	Komórka organizacyjna – osoba otrzymująca dokument	Data	Podpis
Oryginał		Pełnomocnik Zarządu ds. Akredytacji		

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	4 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

Pozostali pracownicy mają dostęp do procedury w wersji elektronicznej.

Kopia zabezpieczona jest przed zmianami dokonywanymi przez osoby nieuprawnione

Załącznik nr 1

**Wymagane założenia diety podstawowej**

## **DIETA PODSTAWOWA**

### **Cel diety:**

Dieta podstawowa spełnia wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych i pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 1 600 kcal do 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała.

### **Założenia diety podstawowej**

W diecie podstawowej stosujemy wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalu, stosujemy ograniczenia w diecie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Dieta podstawowa jest urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku znajdują się produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych, czyli:

1. Produkty zbożowe.
2. Warzywa i owoce: warzywa bogate w witaminę C, beta karoten, pozostałe warzywa, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych w ograniczonej ilości; owoce bogate w witaminę C, bogate w beta karoten, pozostałe owoce.
3. Mleko i przetwory mleczne.
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja.
5. Tłuszcze zwierzęce i roślinne.
6. Cukier.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 5 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

**Produkty stosowane w diecie podstawowej**

Nazwa produktu	Stosowanie	Nie stosowanie
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pieczywo typu „Graham”, razowe żytnie i pszenne, drożdżowe, wszystkie kasze: manna, krakowska, jęczmienna, łamana pęczak, gryczana, grube i drobne makarony, ryż.	rogaliki francuskie / croissant/
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany, jogurty naturalne i owocowe, kefir, maślanka.	Przetwory mleczne przekwaszone, sery topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko i twardo, w koszulkach, jajecznicą	Żadne
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; Ryby: dorsz, mintaj, morszczuk, makreła; Wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe	Mięsa tłuste: baranina, gęsi, kaczki; Wędliny konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, wysokogatunkowe w ograniczonych ilościach, słonina, smalec, boczek.	łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree, kluski ziemniaczane.	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaczki smażone, placki ziemniaczane, chipsy.
Warzywa	Marchew, kapusta świeża i kwaszona, ogórki, kwaszone i konserwowane, cebula, czosnek, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, papryka, szczypiorek, rzodkiewki, kukurydza, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy, lub puree, młoda fasolka szparagowa,; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielony sałata, cykoria, pomidory, utarta marchewka z	Warzywa zasmażane, sałatki, konserwowane octem

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 6 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	jabłkiem.	
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek- jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku, śliwki, gruszki, orzechy.	Wszystkie owoce niedojrzałe; czereśnie, agrest, owoce suszone,
Suche strączkowe	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica	
Cukier i słodocze	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru; kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodocze zawierające tłuszcz cukierniczy
Przyprawy	Łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, zielona pietruszka, kminek, wanilia, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, wszelkiego rodzaju pikle
Używki	Herbata, kakao, kawa zbożowa	Alkohol, mocne, kakao, kawa naturalna

#### Potrawy stosowane i nie stosowane w diecie podstawowej

Nazwa potrawy	Stosowane	Nie stosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, miód, dżem, sery twarogowe, mięso, szynka, polędwica, ryby wędzone, pasty twarogowe, pasty mięsne, pasty twarogowo-warzywne, pasty mięsno-warzywne, pasty rybne	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, smalec, boczek.
Zupy	Kleiki, krupniki z kasz, zupy mleczne, zupy owocowe, zupy warzywne czyste/barszcz/pomidorowa/, zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana/ zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, o ile nie ma przeciwwskazań,/ zupy zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, na mleku lub słodkiej śmietance, zasmażane, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, fasolowa, grochowa.	Zupy z proszku.
Dodatki do zup	Grzanki, bułki, kasze grube i drobne, makaron gruby i drobny, ziemniaki, lane ciasto, kluski kładzione, nasiona roślin	

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 7 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	strączkowych	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone z obsmażaniem, smażone, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, suflety, budynie	Grilowane w zalewie octowej, konserwy.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane ciasto, leniwe pierogi z dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski, kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	Na lekkiej zasmażce, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny/ bez musztardy	Ostre, na mocy zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkie lub kremie z budyniem i kisielom; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche,
Napoje	Herbata, kawa/ nie ma przeciwwskazań/, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe,	Mocne kakao, płynna czekolada,

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	8 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

*Załącznik nr 2*

Wymagane założenia diety wątrobowej

## DIETA WĄTROBOWA

### Cel i zastosowanie diety:

Dieta łatwostrawna z ograniczonym tłuszczu wskazana jest:

1. w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
2. w chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskość wątroby,
3. w przewlekłym zapaleniu trzustki,
4. we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszanie ich aktywności, wydzielniczej. Dieta wątrobowa pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### Zadania diety:

#### **Zależne od zaawansowania choroby stosujemy 3-4 okresy leczenia dietetycznego**

**I okres - ostrych objawów** – przejściowych głódówka, podajemy płyny obojętne słodzone: słabą herbatę, napar z mięty, rumianku, odwar z jabłek.

**II okres** – dieta kleikowa, podajemy kleik z kasz na wodzie, sucharki, suszoną bułkę namoczoną w płynach obojętnych, słodzonych,

**III okres** - uspokojenia się ostrych objawów, stosujemy dietę bogatowęglowodanową z niewielką ilością białka pochodzącego z mleka i produktów roślinnych.

Dieta kleikową – wzbogacamy o takie produkty jak: kompoty przecierane, miód, kisiele (przygotowane z soku owocowego i mąki ziemniaczanej), chude mleko, chudy twaróg.

Posiłki podajemy często w małych objętościach, ciepłe. Sposób przyrządzania potraw opiera się wyłącznie na gotowaniu. Wszelkie pokarmy podajemy w postaci przetartej.

#### **IV okres – powrotu do zdrowia:**

O ilości podawanego białka decyduje stopień wydolności wątroby. Na zlecenie lekarza rozszerzamy dietę.



<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> <b>ISO 9001:2015</b> <b>ISO 14001:2015</b> <b>OHSAS 18001:2007</b> <b>QP- OD-1/2</b>	<b>Strona</b> <b>9 z 46</b>
		<b>WYDANIE:</b> <b>V</b>
<b>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</b>		<b>DATA</b> <b>OBOWIAZYWANIA</b> <b>2019-06-01</b>

### Stosuje się dietę:

1. Wysokobiałkową od 90-120 g białka na dobę
2. Niskotłuszczową – 40-50 g tłuszczu na dobę.
3. Z ograniczeniem błonnika.
  - Białko dobierane jest tak, aby dieta zawierała dużo ciał lipotropowych jak: mleko, sery, jaja, mięso, ryby, zawierające, aminokwasy.
  - Wymienione produkty zawierają tzw. ciała lipotropowe jak: cholina, metionina, cystyna, witamina B12, które zapobiegają nadmiernemu odkładaniu się lipidów – tłuszczów w wątrobie, jeżeli dieta zawiera wystarczającą ilość białka.
  - Ogranicza się tłuszcz do 40-50 g na dobę. Jest to łączna ilość tłuszczu zawarta w produktach: mleku, mięsie, wędlinach, rybach, twarogu oraz stosowany do smarowania pieczywa. Podaje się je w postaci masła, śmietanki, oleju słonecznikowego, sojowego, rzepakowego bezerukowego i oliwy z oliwek. Wymienione tłuszcze są dobrze tolerowane, nie ulegają odkładaniu w wątrobie, jeżeli dieta zawiera wystarczającą ilość białka.
  - Udział węglowodanów w diecie wynosi 300-400 g na dobę: 50-70 g w postaci cukrów prostych. Dobrze przyswajalna fruktoza, podawana jest w postaci miodu w ilości około 30 g na dobę.
  - Jeżeli występuje skłonność do wzdęć i biegunek- ogranicza się błonnik: wówczas eliminujemy z diety surowe warzywa, owoce, grube kasze, pieczywo razowe.
    - Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy uzupełniamy podawaniem soków owoców gotowanych, rozrobionych.
    - Ogranicza się w diecie produkty zawierające większe ilości, kwasu szczawowego: szpinak, szczaw, rabarbar.
    - Dieta jest łatwo strawna bez potraw wzdymających, ostrych przypraw i używek. Wyłączamy potrawy ciężko stawne, wzdymające z dużą ilością błonnika, a więc: pieczywo razowe, grube kasze, sery podpuszczkowe, tłuste mięsa, ryby, wędliny, konserwy, warzywa strączkowe, kapusty, rzodkiewkę, ogórki, cebulę, pory, czosnek, pieprz, paprykę, ocet, musztardę, ziele angielskie, alkohol, kawę prawdziwą,
    - Posiłki podajemy w małej ilości trzy razy dziennie – w przypadku dzieci pięć razy dziennie. Spożywane posiłki powinny być ciepłe.

### Uwagi technologiczne:

- Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie są zawsze świeże.
- Potrawy są świeże i podawane bezpośrednio po przygotowaniu. Nie wolno przechowywać z dnia na dzień.
- Nie wolno podawać potraw smażonych, pieczonych, odgrzewanych i zasmażanych.
- Potrawy są gotowane w wodzie i na parze ( bez uprzedniego obsmażania) lub pieczone

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 10 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

w folii aluminiowej lub pergaminie bez dodatku tłuszczu.

- Zupy i sosy sporządzane są na wywarach warzywnych i podprawiane zawiesiną z mąki i wody, z dodatkiem mleka lub niewielkiej ilości śmietanki i jogurtu naturalnego. Potrawy są zagęszczane zmiksowanymi jarzynami.
- W celu spulchnienia potraw dodaje się jaja, ubitą piankę z białka jaj oraz bułkę namoczoną w wodzie lub mleku.
- Potrawy przyrządzane są bez tłuszczu a dozwoloną ilość podaje się na surowo do gotowanych potraw . Ilość błonnika w diecie ogranicza się, dlatego warzywa i owoce podawane są prawie wyłącznie w postaci gotowanej i rozrobionej oraz w postaci przecierów ( bez pestek i skórek).
- Jeżeli nie występują wzdęcia można część zalecanych warzyw i owoców spożywać w postaci surowej, drobno utarte , np. surówka z marchwi i jabłek, surówka z selera i jabłek, utarte jabłka, pomidor bez skórki, sałata inspektowa.

**Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwostrawnej  
z ograniczeniem tłuszczu przy – uszkodzeniu mięszu wątroby.**

Nazwa produktu	Stosowane	Nie stosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pszenne i czerstwe, sucharki i bułki zwykłe; Mąka: pszenna, pyłowa, ziemniaczana, kukurydziana, owsiana; Drobnie makarony „nitkowe” ; Kasze drobne : manna pszenna, kukurydziana, krakowska, płatki owsiane, jęczmienna, ryż, kasze grube-przetarte;	Pieczywo, razowe, świeże, żytnie, pieczywo z większym dodatkiem tłuszczu; Mąka razowa, żytnia; Makarony grube; Kasze grube: jagłana, gryczana, pęczak;
Mleko i produkty mleczne	Mleko w większych ilościach, świeże o niskiej zawartości tłuszczu lub mleko odtłuszczone w proszku ,młody kefir, jogurt, maślanka, kwaśne mleko lekko podgrzane; Sery twarogowe chude;	Mleko tłuste i zbyt kwaśne przetwory z mleka; Sery żółte, topione, kwaśne i tłuste, Feta i typu „Fromage”
Jaja	Jaja całe, białka, i ewentualnie żółtka rozcieńczone;	Żadne
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude, cielęcina, wołowina, konina, chudy schab w ograniczonej ilości, kurczaki, indyki(mięso z piersi, bez skóry);;Ryby chude: dorsz, morszczuk. Wędliny chude nie peklowane.	Mięsa tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, flaki i inne podroby; Ryby marynowane: śledź, sardynki, konserwy, ryby wędzone; węgorz, łosoś, Wędliny tłuste i pikantne,;

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 11 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

		pasztety podrobowe, pasztetowa, parówki, mięsa peklowane, wędzone, konserwy mięsne;
Tuszcze	W nie wielkich ilościach-masło, śmietanka, margaryna miękka, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy niskoerukowy, do potraw, pieczywa, smarowania form budyniowych, folii, pergaminu itp.	Śmietana, słonina, smalec, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde, olej rzepakowy nie oczyszczony
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Gotowane i podawane w całości, pieczone, smażone, frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, koperek, natka, sok z czarnej rzodkwi, w ograniczonych ilościach buraki, brokuły, Fasolka szparagowa, szpinak, kabaczki, groszek zielony, kalafior w ograniczonych ilościach – jako dodatek do zup lub innych warzyw (najlepiej przetarte), warzywa z wody, oprószane mąką, z dodatkiem świeżego masła bez zasmażek; Na surowo: sałata zielona inspektowa, pomidor bez skórki.	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, brukiew, rzodkiewki, awokado, chrzan, czosnek, pory, kalarepa, rabarbar. Warzywa z zasmażkami; warzywa konserwowane octem; W większych ilościach: fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, szpinak, kabaczki (w postaci nie przetartej)
Owoce	Dobrze dojrzałe: truskawki, maliny, porzeczki, jagody – przetarte lub w postaci soku – bez pestek, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane i pieczone lub przetarte, śliwki, wiśnie, owoce suszone bez małych pestek	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, agrest, owoce suszone, z małymi i pestkami ( np. figi), orzechy.
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soja soczewica
Cukier i słodcyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek, syropy owocowe na cukrze, kompoty, galaretki	Słodcyce zawierające tłuszcz, używki i orzechy, chałwa, czekolada, słodcyce z dodatkiem alkoholu.
Używki	Herbata, kakao w ograniczonych	Kawa naturalna, napoje

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	12 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01	

	ilościach,	alkoholowe, czekolada, w większych ilościach kakao.
Przyprawy	Łagodne: koperek, pietruszka, cynamon, wanilia, tarta skórka cytrynowa i pomarańczowa, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, majeranek	Ostre: pieprz, ocet, papryka, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatoła

**Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu przy – uszkodzeniu miąższu wątroby**

Nazwa potraw	Dozwolone	Przeciwwskazane
Dodatki do pieczywa	Niewielka ilość masła, dżemy bez pestek, marmolada, miód, chudy twaróg, chude mięso gotowane, drób i ryby, pasty z gotowanego mięsa, pasty z mięsa, drobiu, ryb i twarogu z gotowanymi jarzynami, szynka, polędwica, w ograniczonych ilościach jaja na miękko, białka jaj faszerowane pastami twarogowymi, mięsnymi, gotowanymi jarzynami, rybami (bez osmażania) pasztety z chudego mięsa, drobiu, ryb (pieczone w folii).	Sery żółte, topione, tłuste, kwaśne, wędzone, tłuste wędliny, salami, wędliny podrobowa, tłuste pasztety, wędliny wędzone i pikantne, konserwy mięsne i rybne, ryby konserwowane octem, dżemy z pestkami.
Zupy	Warzywne i owocowe przecierane z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste, krupniki (z grubych kasz przetarte), kleiki, zupy mleczne, zupa ziemniaczana, zupy podprawiane zawiesinami, łagodne, zupy na wywarach warzywnych	Zupy na tłustych i mocnych wywarach z mięsa i kości, rosółach, grzybowe, grochowa, fasolowa, warzywne, warzywne nie przecierane, zupy z zasmażki, zupy zbyt kwaśne i pikantne
Dodatki do zup	Grzanki, bułka, kasza, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron „nitki”, ziemniaki purée	Grube makarony, łazanki, kluski kładzione, francuskie, grube kasze nie przecierane, fasola, zacierka
Potrawy mięsne, rybne i z drobiu	Mięsa gotowane, budynie, pulpety, suflety, pieczone w pergaminie lub folii aluminiowej, potrawki, duszone bez uprzedniego osmażania	Mięsa smażone, pieczone i duszone w tradycyjny sposób.
Potrawy	Budynie z mięsa, kasz i drobnego	Zapiekanne i pikantne

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 13 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

półmięsne	makaronu dodatkiem warzyw mięsa lub twarogu	przyprawione z dodatkiem sera żółtego, śmietany,
Potrawy z jaj	W ograniczonej ilości jaja na miękko, jajecznica na parze, omlety na parze,	Gotowane na twardo, smażone, sadzone, jajecznica tradycyjna
Potrawy z mąki i kasz	Ciasta zarabiane w misce: lane ciasto, kluski biszkoptowe, pierogi leniwe oraz zarabiane na stolnicy – makaron :nitki”, budynie z makaronu i kasz, kasze drobne na sypko, grube rozklejane, przecierane kasze z owocami, warzywami	Ciasta zarabiane na stolnicy, smażone, kuliski kładzione, naleśniki, krokiety, kasze grube nie przecierane, potrawy smażone, kotlety z kasz, zapiekanki.
Potrawy z warzyw	Warzywa gotowane, przetarte, podprawiane, zawieszinami lub oprószane mąką, soki surowe i gotowane,	Surówki z przeciwwskazanych warzyw, warzywa gotowane nie rozdrobnione,
Sosy	O smaku łagodnym, warzywne: potrawkowy, koperkowy, pietruszkowy, selerowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, mleczne, waniliowy podprawiane zawieszinami, z dodatkiem niewielkiej ilości masła, śmietanki i żółtka jaj.	Tłuste, zasmażane, pieczeniowe, na tłustych i mocnych rosółach, pikantne, pieczarkowy, grzybowy, ostre: chrzanowe, musztardowy, grecki, śmietankowy, majonezowy
Desery	Kompoty przetarte, musy, kisiele i galaretki mleczne i owocowe, koktajle mleczno – owocowe, bezy, herbatniki, biszkopty, soki owocowe, owoce pieczone, czerstwe ciasto drożdżowe z bardzo małym dodatkiem masła lub oleju.	Tłuste cista, torty i ciasta z kremem lub bita śmietana, pączki, faworki, ciasta kruche, piaskowe, francuskie, desery z używkami, orzechami, alkoholem,
Napoje	Słaba herbata, herbata z mlekiem, herbata z cytryną kawa zbożowa z mlekiem, mleko zbierane, napoje mleczne, soki warzywne i owocowe, herbatki owocowe i ziołowe,	Mocna herbata, kawa prawdziwa, płynna czekolada, napoje gazowane oraz wszystkie zimne płyny, kakao w większych ilościach

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	14 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

*Załącznik nr 3.*

**Wymagane założenia diety wrzodowej**

## **DIETA WRZODOWA**

### **Zastosowanie i cel diety**

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

1. w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
2. w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
3. w refluksie żołądkowo-przełykowym,
4. w dyspepsjach czynnościowych żołądka.

Dieta pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

### **Zadaniem diety jest:**

1. ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
2. neutralizowanie soku żołądkowego,
3. niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

### **Uwagi technologiczne**

- surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego są zawsze świeże.
- Posiłki są podawane 3 razy dziennie, w przypadku dzieci pięć razy dziennie.
- Stosowane techniki kulinarne to: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Pieczenie oraz smażenie w tradycyjny sposób jest z diety całkowicie wykluczone.
- Duże zastosowanie w diecie mają tzw. budynie z mięsa lub ryb, z dodatkiem kasz lub ryżu i mięsa, sera, z warzyw i inne. Są to potrawy bardzo delikatne, spulchniane przez dodanie namoczonej bułki lub kaszy manny i zawsze ubitej piany z białka jaj.
- Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych lub słabych bulionach, zagęszcza się zmiksowanymi jarzynami, zawiesiną z mąki i wody, mąki i mleka, jogurtu naturalnego lub słodkiej śmietanki. W celu podniesienia smaku stosujemy masło, lub żółtko jaj. Tłuszcze należy dodawać do gotowanych potraw w postaci nie zmienionej termicznie.
- Warzywa i owoce przygotowuje się bez zasmażek tylko „z wody”, oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła lub w postaci rozdrobnionej. W ograniczonej ilości można

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 15 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

stosować drobne utarte surówki z marchwi, jabłka selera.

- Potrawy są letnie: nie zimne ani gorące.
- Potrawy są podawane do spożycia bezpośrednio po przygotowaniu.
- Potrawy nie są przechowywane z dnia na dzień.

**Produkty stosowane i nie stosowane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, mąka pszenna jasna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona i płatki owsiane – niekiedy wymagają przecierania, ryż drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie/ croissant/, mąki żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie/2%/ i zsiadłe, kefir, jogurt, maślanka, świeży biały ser /chudy lub półtłusty/, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage” gotowe pasty serowe
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych, żółtka do zaprawiana zup	Gotowane na twardo i smaźone w zwykły sposób, jaja w majonezie,
Mięso, wędliny ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki/ mięso z piersi, bez skóry/ ryby chude: dorsz, mintaj, wędliny chude: szynka, polędwica / wieprzowe drobiowe/ chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny podrobowe; ryby wędzone; mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy,	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smaźone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa	Marchew, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasola szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki,	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki, rzepa, szczaw, rzodkiewki, kukurydza /również z puszek/, warzywa z zasmażanymi lub smaźone, konserwowane octem, grzyby
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i	Wszystkie owoce surowe,

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 16 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	pestek, gotowane ew. przetarte: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozmiezione gotowane soki z owoców jagodowych /maliny, porzeczki czarne i czerwone, cytryny, sok cytrynowy rozcieńczony, może być użyty do przygotowania kremu, galaretki/. Niewielka ilość surowych truskawek można podawać za zgodą lekarza.	suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja.
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach,	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao
Używki	Herbata – słaba	Kawa naturalna, kakao, czekolada,
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe

**Potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego**

Nazwa potrawy	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, jaja na miękko, jajecznica na parze, twaróg, pasta z mięsa, ryb, twarogu z dodatkiem dozwolonych warzyw wykonane dozwolonymi technikami kulinarnymi, ewentualnie marmolada ,dżemy bez pestek i miód	Smalec, sery topione dojrzewające, dżemy z pestkami, jaj na twardo, smażone, tłuste wędliny i pieczone mięsa w tradycyjny sposób
Zupy	Odłuszczony rosół, kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw /ew. przetarte/ ,zupa ziemniaczana ,zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance- bez zasmażek; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Tłuste rosoly, zupy na wywarach z kości i mięsa zbyt esencjonalne i przyprawione, zupy z przeciwwskazanych owoców lub warzyw, kapuśniaki, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane



STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 17 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

		zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, lane ciasto, biszkopty, ziemniaki puree	Grube kasze, makarony, kluski kładzione, ziemniaki w całości, nasiona roślin strączkowych
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie m lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	Lane kluski, pierogi leniwe, ciasta zarabiane w misce, kluski biszkoptowe, kasze rozklejane, grube przecierane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców	Grube makarony, pierogi, kluski kładzione, potrawy z mąki smażone, kasze na sypko, zapiekane, grube nie przecierane
Sosy	Mleczne, śmietankowe, owocowe, podprawiane zawiesiną, łagodne	Sosy na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, pikantne, zasmażane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, z owoców pestkowych kompoty przecierane; kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka; wszystkie desery mało słodzone, ciasta drożdżowe czerstwe, mało słodki biszkopt	Z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru. Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, keksy, makowe
Napoje	Słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa zbożowa z mlekiem, mleko	Mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	18 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

*Załącznik nr 4*

**Wymagane założenia diety cukrzycowej**

## **DIETA CUKRZYCOWA**

### **Zastosowanie diety**

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy.

### **Zadania diety**

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest:

- Uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby.
- Zapobiegania powstania : kwasicy ketonowej oraz śpiączki zwłaszcza w cukrzycy insulino zależnej. Ograniczenie powikłań w obrębie narządów, wskutek zwiększenia stężenia glukozy we krwi, utrzymującego się przez dłuższy okres czasu.
- Dieta jest jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, w więc cukrów.
- Ze względu na występowanie u chorych dużych różnic w zdolności metabolizowania węglowodanów dieta jest ustalana indywidualnie dla każdego chorego; wynikających z różnic w zapotrzebowaniu chorego na energię i składniki odżywcze, wieku, płci, aktywności fizycznej, stanu zaawansowania choroby i jej przebiegu, sposobu leczenia, jak również istnienia schorzeń towarzyszących, najczęściej otyłości i miażdżycy.
- Pokrycie zapotrzebowania na węglowodany, które stanowi 55-60% ogólnej wartości energetycznej diety. Realizuje się je głównie w postaci węglowodanów złożonych, które wchłaniają się powoli z przewodu pokarmowego do krwi. Przy dietach redukcyjnych podaż węglowodanów jest obniżana, przeciwwskazane jest obniżanie węglowodanów w diecie poniżej 100g, natomiast w dietach wysokoenergetycznych nie należy przekraczać 450g węglowodanów na dobę. Sacharoza, czyli cukier powszechnie stosowany oraz glukoza a także słodcyce i produkty z dodatkiem cukru, są w omawianej diecie w bardzo dużym stopniu ograniczone lub z diety wykluczone.
- Zapotrzebowanie na białko jest pokrywane w 12-15% ogólnej wartości energetycznej diety, co stanowi około 0,7-1,0g/kg należnej masy ciała. Obecne dla chorych na cukrzycę – dorosłych zaleca się 0,80g/kg należnej masy ciała. U osób w wieku podeszłym należy podawać więcej białka 1,0 g/kg należnej masy ciała, oraz kiedy wzrasta zużycie białka na cele energetyczne: choroba, ciąża, okres laktacji u kobiet.

W niektórych przypadkach konieczne jest zwiększenie białka w diecie do 2,0g/kg należnej masy ciała na dobę. Dotyczy to osób w okresie intensywnego wzrostu, kobiet ciężarnych , karmiących piersią, ozdrowieńców ,chorych wyniszczonych, osób wykonujących ciężką

<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> <b>ISO 9001:2015</b> <b>ISO 14001:2015</b> <b>OHSAS 18001:2007</b> <b>QP- OD-1/2</b>	<b>Strona</b> <b>19 z 46</b>
		<b>WYDANIE:</b> <b>V</b>
<b><i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i></b>		<b>DATA</b> <b>OBOWIĄZYWANIA</b> <b>2019-06-01</b>

pracę fizyczną. Dobbwe zapotrzebowanie na białko jest pokryte w połowie produktami pochodzenia zwierzęcego, a resztę pokryte jest białkiem pochodzenia roślinnego.

W niewydolności nerek z cukrzycą białko jest obniżone do 0,50g/kg należnej masy ciała, o czym ostatecznie decyduje lekarz. Dużą ilość białka o wysokiej wartości biologicznej realizujemy za pomocą produktów jak: chude mięso, ryby, drób, mleko, sery twarogowe, białko jaj oraz niektóre produkty roślinne jak ziarna zbóż ,mąka, kasza, groch, fasola, soja, soczewica. Szczególnie w diecie cukrzycowej stosuje się :wołowinę ,drób bez skórki, wędliny drobiowe, chudą szynkę, polędwicę ,ryby chude morskie.

- Tłuszcze pokrywają od 25-30% ogólnej wartości energetycznej diety na dobę. Co stanowi około 60g tłuszczu, ogółem zawartego w produktach oraz stosowanego w postaci widocznej do smarowania i dodawania do potraw. Połowę tej ilości stanowi oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany ,sojowy oraz miękkie margaryny i masło, zawierające niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe , ze względu na częste skojarzenie cukrzycy z miażdżycą. W przypadku współistnienia otyłości lub nadwagi oraz powikłań naczyniowych, ilość tłuszczu ogólnego podlega dalszemu ograniczeniu. Powyższy efekt uzyskujemy dobierając chude produkty pochodzenia zwierzęcego. Ilość cholesterolu w całodziennej pokarmowej jest ograniczona i nie przekracza 300mg/dobę.

Z diety wyeliminowane są produkty o zwiększonej zawartości cholesterolu, ograniczenie dotyczy jaj, tłustego mięsa i ryb, boczku, słoniny, podrobów, czekolady, słodkich i tłustych deserów.

- Istotną rolę w omawianej diecie stanowi błonnik. Włókno pokarmowe zapewnia prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego oraz zapobiega zaparciom, zmniejsza wchłanianie cholesterolu ,zapobiega powstaniu miażdżycy i chorób jelita grubego. Udział błonnika pokarmowego w diecie wynosi do 40g/dobę ,głównie za pomocą; nasionach roślin strączkowych, soczewicy, warzywach okopowych, zielonych warzywach liściastych, owocach, we wszystkich rodzajach produktów zbożowych z pełnego ziarna/ mąki razowe, pieczywo razowe, płatki owsiane, ryż, kasze/. Cennym składnikiem błonnika są pektyny zawarte między innym w : jabłkach, porzeczkach, marchwi oraz dyni.
- W żywieniu chorych bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu dnia. Uwaga ta szczególnie dotyczy produktów, które są źródłem węglowodanów. Chorzy na cukrzycę nie otrzymują jednorazowo dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo nie przebywają na czczo.
- Każdego dnia pacjenci otrzymują wyrównane 5 posiłków, o stałych godzinach; 3 główne (śniadanie, obiad, kolacja) 2 mniejsze (II śniadanie , II kolacja).

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	20 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

## ROZDZIAŁ DZIENNEJ RACJI POKARMOWEJ NA POSIŁKI /ENERGII I WĘGLOWODANÓW/ORAZ GODZINY SPOZYCIA POSIŁKÓW

W cukrzycy insulino zależnej	Godzina	Rozdział energii i węglowodanów na posiłki
I śniadanie	8:00	25%
II śniadanie	11:00	10%
Obiad	12:30	30%
Kolacja	16:30	15%
II Kolacja	19:00	20%

- Istotną rolę w diecie stanowią warzywa niskowęglowodanowe, które stanowią uzupełnienie diety w cukrzycy, jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarza warzywa te można jeść bez ograniczeń
- **Podajemy Warzywa niskowęglowodanowe**, które zawierają poniżej 6% węglowodanów w 100g. produktu to: cykoria, grzyby świeże, ogórki, rabarbar, szpinak, rzodkiewka, sałata, szczypiorek, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, kalarepa, papryka, pomidory, szczaw.
- **Podajemy w ograniczonej ilości Warzywa wysokowęglowodanowe**, (zgodnie z wyliczoną liczbą wymienników), które zawierają powyżej 6% węglowodanów w 100g. produktu to: brukselka, buraki, dynia, jarmuż, rzepa, fasola szparagowa, kapusty: biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka nać i korzeń, groszek zielony, bób, chrzan, seler, salsefia, skorzonera, ziemniaki.
- Podajemy napoje; w diecie, dla dorosłego człowieka wynoszącego od 1,50-2,00l płynów na dobę, aby zabezpieczyć prawidłową funkcje przemian metabolicznych w ustroju. W cukrzycy zaleca się napoje:, wodę przegotowaną, wodę mineralną niegazowaną, herbatę bez cukru, kawę zbożową bez cukru, mieszanki ziołowe, rozcieńczone soki z warzyw niższej węglowodanowych.
- Ograniczamy sól z uwagi na możliwe istnienie nadciśnienia tętniczego do 3-5 g. na dobę.
- Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy dla chorych z cukrzycą jest realizowane na poziomie 2000 kcal do 2400 kcal na dobę.

### Uwagi technologiczne

- Surowce używane do przyrządzenia potraw są zawsze świeże.
- Stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze lub duszone bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii i pergaminie.
- Do podprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 21 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

potrawy zmiksowanymi jarzynami lub niewielką ilością zawiesiny z mąki w wodzie z mlekiem lub stosuje się zupy czyste.

- Warzywa i owoce przygotowuje się bez zasmażek tylko „z wody” z dodatkiem niewielkiej ilości masła roślinnego lub oliwy. Jeżeli dieta nie ma charakteru łatwe strawne warzywa owoce podajemy w znacznym stopniu w postaci surowej oraz gotowane.
- W diecie nie mają zastosowania soki z owoców i warzyw wysoko węglowodanowych.
- Cukier z diety jest wykluczony, napoje są podawane bez cukru. Dopuszcza się do słodzenia i poprawiania w ograniczaniu sztuczne środki słodzące; nie stosowane są dla dzieci i kobiet w ciąży.
- Z uwagi na to, że śmietana jest produktem przeciwwskazanym w diecie, miejsce jej zastąpione jest jogurtem naturalnym.

#### ZAWARTOŚĆ CHOLESTREROLU W mg/100g PRODUKTU

NAZWA PRODUKTU	CHOLESTEROL w mg
Mleko 3,2% tłuszczu	13
Mleko w proszku pełne	109*
Ser biały	5
Ser edamski	71*
Śmietanka do kawy 10% tłuszczu	35 66
Śmietanka spożywcza 20% Tłuszczu	106* 600*
Śmietanka kremowa 35% tłuszczu	1790* 90
Jaja całe świeże /około 2 sztuki/ Żółtka jaja /około 5 sztuk/	70-105* 61
Ciełęcina	123-184*
Wieprzowina	75
Wieprzowina, schab	56
Wieprzowina, szynka surowa	3000*
Wołowina	360*
Wołowina, polędwica	300*
Mózg cielęcy i wołowy	375*
Wątroba cielęca	350*
Wątroba wieprzowa	350*
Nerki wieprzowe i wołowe	81
Ozór wołowy	50
Płuca wołowe	50

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 22 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

Kura	50
Dorsz	64
Halibut	248*
Makreła	95
Śledź	105*
Masło	32
Smalec	107*
Słonia	
Makaron 1 –jajeczny	
Makaron 4-jajeczny	
* należy unikać produktów wyróżnionych w celu zmniejszenia stężenia cholesterolu we krwi	

**Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczыwo razowe typu „Graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż- preferowany nieoczyszczony, płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony bez żółtek jaj	Rogaliki francuskie /croissant/, bułki słodkie, musli z dodatkiem cukru
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurt/ naturalny, a owocowy słodzony/ kefir: 0% tłuszczu lub 0,5% tłuszczu, biały /chudy/, serek homogenizowany chudy, ser żółty półtłusty.	Mleko, kefir, tłuste: śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany, słodzone cukrem, ser biały tłusty, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta. Serki typu „Fromage”
Jaja	Białko, całe jaja (nie częściej niż 2 x w tygodniu)	Całe jaja częściej niż 2 razy w tygodniu
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, kureczaki, indyki, bez skóry / mięso z piersi/ chuda wieprzowina; ryby wszystkie – preferowane tłuste ryby morskie,	Mięsa tłuste: barania, wieprzowina, gęsi, kaczki: wędliny tłuste; kiełbasa cienka, metka, salami,

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 23 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	wędliny chude: szynka, polędwica, /wieprzowe i drobiowe/ chuda, kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	serdelki, pasztety, wędliny podrobowe; wątroba-ograniczona do 2 razy miesiącu podroby – mózg, nerki
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni, majonez tradycyjny
Ziemniaki	Gotowane	Frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu, niż rzepakowy lub oliwkowy, chipsy.
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane	Warzywa z zasmażkami lub majonezem, smażone, duszone na tłuszczu
Owoce	Świeże i mrożone/ bez dodatku cukru lub bitej śmietany / - w kontrolowanej ilości, niesłodzone	Owce konserwowane słodowane, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Suche strączkowe	Fasola szparagowa (w ograniczonych ilościach)	Groch, fasola sucha, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	Żadne	Wszystkie słodycze
Używki	Herbata – bez cukru	Alkohol, mocna kawa naturalna, kakao, czekolada
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól

**Potrawy stosowane i niestosowane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajanych węglowodanów**

Nazwa potrawy	Stosowane	Niestosowane
Dodatki do pieczywa	Wędliny chude, szynka, polędwica, wędliny drobiowe, mięso gotowane, pasty z mięsa gotowanego i warzyw, jaja na miękko, faszerowane włoszczyzną lub rybą, pasztet z chudego mięsa, pasty z sera białego i warzyw, chudy twaróg z	Większe ilości masła, smalec, słonina, boczek, tłuste wędliny, konserwy mięsne, miód, dżemy, marmolady, konfitury, przy podwyższonym poziomie cholesterolu parówki, kielbasa serdelowa, salceson, kaszanka, sery twarde,

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 24 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	zieleniną, chudy twaróg z rzodkiewką, masło w ograniczonych ilościach, masło	większe ilości jaj, sery topione
Zupy	Zupy mleczne/ na mleku 0%tł. lub 0,5% tł./, zupy owocowe /bez cukru lub z niewielkim dodatkiem cukru/, zupy warzywne czyste /barszcz, pomidorowa/, zupy jarzynowa, zupa ziemniaczana/ zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych /odtłuszczony rosół, zupy zabielaone mlekiem odtłuszczonym- bez zasmażek, bez dodatku masła lub śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, zupy i rosoly tłuste, zupy w proszku
Dodatki do zup	Grzanki, kasza jęczmienna, kasza gryczana, kluski francuskie, kluski z kaszy manny, lane ciasto, makaron, ryż, ziemniaki, fasola szparagowa zgodnie z ilością wymienników pokarmowych	Duże ilości pieczywa, kasz, makaronów, grochu, fasoli suchej.
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie, suflety	Smażone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców/ bez dodatku cukru/ ,leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku cukru	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany
Sosy	Sosy sałatkowe	Na zasmażkach, sosy na



STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 25 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	niskotłuszczowe  np.: na bazie mleka lub jogurtu 0% tł.	tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe /z torebki, z kostki/ , majonez, sosy słodkie
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki-bez dodatku cukru, lub z niewielkim dodatkiem cukru lub ze słodzikiem, sałatki owocowe bez dodatku cukru, orzechy, migdały /nie solone/- w umiarkowanej ilości	Wszystkie słodczy jak najbardziej ograniczyć, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata czarna, kawa zbożowa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, koktajle z mleka i truskawek, napoje z kwaśnego mleka, herbatki owocowe i ziołowe	Tłuste mleko, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką, kawa parzona w szklance, kakao naturalne, napój z owoców i śmietany, napój z owoców z żółtkami, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	26 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

*Załącznik nr 5*

**Wymagane założenia diety ubogopurynowej**

## **DIETA UBOGOPURYNOWA**

### **Zastosowanie i cel diety**

Dietę ubogopurynową należy stosować:

- przy obniżeniu stężenia kwasu moczowego, w hiperurykemii (dnie moczanowej),
- u osób cierpiących z powodu kamicy nerkowej, a konkretnie z powodu odkładania się kamieni z kwasu moczowego.

**Dieta ubogopurynowa** polega na ograniczeniu spożycia produktów o dużej zawartości puryn (są to zazwyczaj produkty cechujące się dużą zawartością białka). Celem diety jest bowiem zmniejszenie zawartości kwasu moczowego w organizmie (końcowego produktu przemian związków purynowych), tak aby nie odkładał się on w tkankach i narządach, prowadząc do ich dysfunkcji. Zaleceń diety ubogopurynowej należy przestrzegać szczególnie w ataku choroby, a jeśli choroba nie jest w fazie ostrej, można jeść produkty ze wszystkich grup, stosując jedynie ograniczenia ilościowe.

### **Zadania diety**

1. Dieta niskopurynowa powinna zawierać niską ilość tłuszczu, a więcej węglowodanów, które wzmagają usuwanie moczanów.
2. Posiłki powinny być gotowane w dużej ilości wody lub na parze (gotowanie zmniejsza ilość puryn), pieczone w folii lub duszone bez wcześniejszego obsmażania.
3. Posiłki należy spożywać regularnie.
4. Ważne jest przyjmowanie min. 2 l płynów dziennie. Ich odpowiednia ilość zapobiegnie wytrącaniu się kwasu moczowego w nerkach i kamicy nerkowej. O uzupełnienie płynów należy zadbać szczególnie przed pójściem spać (największe stężenie kwasu moczowego stwierdza się w moczu w godzinach porannych). Ponadto należy je przyjmować podczas

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 27 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

każdego posiłku (zagęszczenie moczu wzrasta po posiłkach). Zaleca się picie wody, słabych naparów herbaty, rozcieńczonych soków i kompotów

5. Dieta ta pod względem zawartości składników odżywczych i dostarczających energię jest zgodna z wytycznym racjonalnego żywienia tj. 1800-2000 kcal na dobę dla pacjentów o ograniczonej aktywności fizycznej.

6. Wyraźnie należy ograniczyć ilość tłuszczów złożonych z kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowo zastąpić je jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi oraz wielonasyconymi – głównie kwasem linowym. Tłuszcze w tej diecie powinny stanowić 20-25% energii. Można spożyć 40-50 g tłuszczu w ciągu doby, jest to tłuszcz zawarty w produktach i potrawach oraz stosowany w postaci widocznej tj. masło, oleje, margaryny.

### Uwagi technologiczne

- Surowce używane do przyrządzenia potraw są świeże.
- Dla nadania potrawom formy jak najbardziej łatwo strawnej produkty podaje się różnym procesom jak: gotowanie, rozdrabianie, przecieranie. W celu spulchnienia potrawy dodaje się ubitą pianę z białek, jaj oraz namoczoną bułkę do mięs i ryb mielonych.
- Najczęściej stosowanymi technikami kulinarnymi jest gotowanie w wodzie i na parze; można też stosować duszenie bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii lub pergaminie.
- Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone.
- Do podprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się potrawy zmiksowanymi jarzynami, zawieszoną z mąki w wodzie i mlekiem.
- Warzywa i owoce przygotowuje się również bez zasmażek tylko „z wody”, oprószane mąką z dodatkiem masła roślinnego lub oliwy. Jeżeli dieta nie ma charakteru łatwo strawnej wszystkie warzywa i owoce, świeże i mrożone, należy podawać w postaci surowej oraz suszone.
- Z uwagi na to, że śmietana jest produktem przeciwwskazanym w diecie, miejsce jej można zastąpić jogurtem naturalnym.
- Można także używać majonez sporządzony z oleju sojowego i białka jaj do smarowania pieczywa.
- Postawy powinny być atrakcyjnie zestawiane i estetycznie podawane.
- Posiłki podawane są 3 razy dziennie.

Nazwa produktu	Stosowane	Niestosowane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe typu Graham, pełnoziarniste, gruboziarniste, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż-preferowany nieoczyszczony,	Rogaliki francuskie /croissant/, bułki słodkie, musli z dodatkiem cukru. Kielki pszenicy.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 28 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony	
Mleko i produkty Mleczne	Mleko chude, jogurt naturalny, kefir: 0% tłuszczu lub 0,5% tłuszczu, biały/chudy, serek homogenizowany chudy, ser żółty półtłusty, kefir, maślanka, serek twarogowy	Mleko, kefir tłuste: śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielače do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany słodzone cukrem, ser biały, sery pleśniowe, tłusty, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta. Serki typu Fromage
Jaja	Białko, całe jaja gotowane, jajecznicą, (nie częściej niż 2x w tygodniu)	Całe jaja i jajecznicą częściej niż 2 razy w tygodniu
Mięso, wędliny, ryby	Dozwolone w umiarze do 50g/dzień chudego mięsa: drób, cielęcina, wołowina, jagnięcina, królik, (stabilizacja choroby-bez zaostżeń) <b>Chude ryby:</b> dorsz, morszczuk, mintaj, flądra, płastuga, szczupak, sandacz, pstrąg	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsiną, kaczki, podroby, wszystkie wędliny i konserwy. <b>Tłuste i wędzone ryby:</b> karp, śledzie, makreła, sardynki, łosoś, krewetki
Tłuszcze	Oleje roślinne nie zmienione termicznie, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło ograniczona ilość	Smalec, słonina, lój, margaryny twarde, olej, palmowy, majonez tradycyjny, śmietana, masło większej ilości
Ziemniaki	Kluski śląskie, kopytka, gotowane tłuczone w postaci puree, pieczone w folii.	Frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu niż oleje roślinne, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	Buraki czerwone, cebula, cukinia, kapusta biała, kapusta kwaszona, marchew, ogórki, pomidory, rzodkiewki, sałata, kapusta pekińska	Brokuły, kalafior, brukselka, groszek zielony, kukurydza, papryka, por, szpinak, soja

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 29 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

Owoce	Ananas, pomarańcze, agrest, kiwi, brzoskwinie, czereśnie, wiśnie, gruszki, jagody, jabłka, maliny, porzeczki, truskawki i winogron, ziarna słonecznika i sezamu, oraz orzechy: laskowe, ziemne, włoskie.	Rabarbar
Cukier i słodycze	Miód, dżemy niskosłodzone, Marmolady, konfitury, syropy, cukier.	Wszystkie słodycze : czekolady słodkie ciasta, lody, kremy, torty, budyń na tłustym mleku, przemysłowe wyroby cukiernicze, słodycze z dodatkiem alkoholu, batoniki czekoladowe, orzechy solone.
Napoje	Słaba herbata owocowa lub ziołowa, woda przegotowana z sokami owocowymi, kawę zbożową, wody mineralne, alkaliczne, kefir, koktajle owocowe.	Mocna kawa, herbata, kakao, czekolada, alkohol,
Zupy	Zupy na wywarach warzywnych zaprawiane mąką lub mlekiem.	Zupy na wywarach z kości mięsa, grzybowych kostek bulionowych, zaprawianych zasmażkami , śmietaną
Sosy Przyprawy	Łagodne , koperek, pietruszka, cynamon, sok z cytryny, majeranek	Ostre, musztarda, ocet, pieprz, papryka, gałka muszkatałowa .

<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> <b>ISO 9001:2015</b> <b>ISO 14001:2015</b> <b>OHSAS 18001:2007</b> <b>QP- OD-1/2</b>	<b>Strona</b> <b>30 z 46</b>
		<b>WYDANIE:</b> <b>V</b>
<b>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</b>		<b>DATA</b> <b>OBOWIAZYWANIA</b> <b>2019-06-01</b>

*Załącznik nr 6*

### Wymagane założenia diety wysokoenergetyczna

#### DIETA WYSOKOENERGETYCZNA

#### CELEM DIETY JEST:

- zwiększenie kaloryczności posiłków
- systematyczne dostarczanie energii i materiałów budulcowych

#### ZASTOSOWANIE PRZY:

- wyniszczeniu organizmu
- obniżeniu BMI

#### CHARAKTERYSTYKA ;

Dieta wymaga zwiększania porcji i kalorycznych dodatków w pożywieniu, tak by dzienna ilość kalorii wynosiła między **2500 - 3000 kcal** ,zawierających; 120- 150 g białka/ dobę. Posiłki powinny być regularne, żeby systematycznie dostarczać energii i materiałów budulcowych.

Największym źródłem kalorii powinny być węglowodany złożone: kasze, ryż, ziemniaki, pieczywo jasne i pełnoziarniste.

Źródłem białka powinny być produkty pochodzenia zwierzęcego; mięso wieprzowe, drobiowe, wołowe i ryby, nabiał i mleko mogą mieć większy procent tłuszczu.

Jadłospis powinien zawierać wszystkie grupy produktów.

#### UWAGI TECHNOLOGICZNE;

Wszystkie techniki przygotowania są dozwolone.

- całodobową rację dzieli się na 5 posiłków, zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci, 3 posiłki duże (śniadanie, obiad, kolacja) i 2 małe (II śniadanie, podwieczorek).
- Dieta wysokoenergetyczna może być modyfikacją diety podstawowej lub łatwostrawnej w zależności od zapotrzebowania.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	31 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

*Załącznik nr 7*

### Wymagane założenia diety niskobiałkowej

#### DIETA NISKOBIAŁKOWA

##### Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

##### Zadaniem diety jest:

- Zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej,
- Ochrona zmienionych chorobowo narządów-wątroby, nerek,
- Utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych.

Dieta może być w razie potrzeby ustalana indywidualnie dla pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal/kg/mc., a więc waha się w granicach 2000-2500 kcal/dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogato energetyczne -węglowodanowe i tłuszczowe, natomiast w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę- w ostrych stanach produkty tłuszczowe należy z diety całkowicie wykluczyć. Charakterystyczną cechą diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia w czasie trwania choroby. Należy dobierać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek lub wątroby, a z drugiej nie powinno się dopuścić do ujemnego bilansu azotowego i nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu.

Dieta niskobiałkowa dostarcza 40-50 g/dobę białka, czyli o 6-0,7 g/kg mc. W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się go poniżej 0,6 g/kg na mc., to jest poniżej 40g/dobę. Białko zawarte w diecie na 2000 kcal w ilości 40-50 g/dobę pokrywa zapotrzebowanie kaloryczne w 8-10%, a białko w ilości 30 g dostarcza 6% energii dobowego zapotrzebowania. 3/4 ogólnej

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	32 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

ilości powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast ograniczenie białka roślinnego (niepełnowartościowego) przez wprowadzanie pieczywa niskobiałkowego, W ten sposób zmniejsza się ilość białka w diecie co najmniej o 15 g.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na zwiększone stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. W przypadku dużych ograniczeń białka w diecie mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykle pieczywem niskobiałkowym. Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w ponad 60%.

Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta jest więc typowo węglowodanowa.

W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów: fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza. Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Na ogół płyny się ogranicza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety należy wykluczyć produkty z dodatkiem soli, np. wędliny oraz produkty i potrawy solone, również pieczywo z dodatkiem soli.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych (bez dodatku soli) zawiera 1,5- 2 g sodu, jest to ilość, która zapewnia realizację potrzeb organizmu.

W niektórych przypadkach, np. w wielomoczach, może nastąpić utrata sodu wraz z moczem, wówczas zachodzi potrzeba wzbogacenia diety w ten składnik. Należy pamiętać, że 1 g sodu odpowiada 2,54 NaCl.

W chorobach tych często zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma 3500 mg/dzień). W dietach niskobiałkowych ilości potasu są na ogół nieduże i nie przekraczają 2000 mg. W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody i wywary odrzucać, albo stosować tzw. Podwójne gotowanie(patrz” przewlekła niewydolność nerek”), w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika.

Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczone w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor, znajdujący się w nadmiarze w surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki. Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcję fosforu w jelicie.

### Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru i jogurtu. Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia potraw można je zakwasić, np. sokiem z cytryny, kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką, kisielom owocowym. Smak potraw poprawią także przyprawy ziołowe(świeże



STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 33 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

i suszone): zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylija, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, a także słodka papryka, cynamon, wanilia. Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć zupy-można je diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wypłukiwanie potasu z ziemniakowi warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i nie wykorzystywanie wywarów. Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (choć jest ono w niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

**Uwaga!** W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150-200g.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, jogurt 2% tłuszczu, mleko, kefir, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowe-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna.
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe.	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane.
Zupy i sosy gorące		Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną, lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną,

<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> <b>ISO 9001:2015</b> <b>ISO 14001:2015</b> <b>OHSAS 18001:2007</b> <b>QP- OD-1/2</b>	<b>Strona</b> <b>34 z 46</b>
		<b>WYDANIE:</b> <b>V</b>
<b>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</b>		<b>DATA</b> <b>OBOWIAZYWANIA</b> <b>2019-06-01</b>

	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy.	żółtkiem  chrzanowy musztardowy, zaciągane żółtkiem	zasmażkami, zupy w proszku  Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony, z mąki niskobiałkowej.	Kasze, ryż.	rośliny strączkowe, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy.
Mięso drób, ryby		Chude gatunki: młoda wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone .
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej.	Potrawy smażone na tłuszczu, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie.	Śmietanka	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana.
Warzywa		Pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak,	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 35 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

		sałata zielona, cykoria rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Ziemniaki smażone: frytki. Placki, pyzy, chipsy.
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki.	Wszystkie owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości.
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej.	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną(płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruska, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek, papryka słodka, estragon, tymianek, wanilia, cynamon.	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, maggi, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, chrzan, kostki bulionowe.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 36 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

*Załącznik nr 8*

**Wymagane założenia bezmlecznej**

**DIETA BEZMLECZNA**

**Cel:**

- czasowe lub stałe wykluczenie z jadłospisu mleka krowiego
- czasowe lub stałe wykluczenie z jadłospisu produktów mlecznych

**Zalety diety:**

- łagodzenie objawów ze strony układu pokarmowego (biegunka, nietolerancja laktozy)
- eliminacja alergenu (alergia na białko mleka krowiego)

**Zastosowanie:**

- alergia na białko mleka krowiego
- nietolerancja laktozy (u osób w podeszłym wieku)

**Charakterystyka diety:**

Dieta bezmleczna jest przeznaczona dla osób, które mają alergię na białko mleka oraz dla osób które nie tolerują białek mleka i laktozy, czyli cukru mlecznego.

Nazwa produktu	Produkty dozwolone	Produkty zabronione
Napoje	Soki owocowe, kakao bez dodatków mlecznych, śmietanki bezmleczne, substytuty mleka.	Mleko świeże, skondensowane, proszkowane, lody, koktajle mleczne, jogurty, kefir, produkty śniadaniowe typu instant, gotowa gorąca czekolada.
Pieczywo i krakersy	Pieczywo francuskie, włoskie, wiedeńskie, tosty mogą być przygotowane z dowolnej mąki i jaj bez dodatku mleka, solanki,	Pieczywa produkowane z dodatkiem mleka lub jej składnikami np. hamburgery, bułeczki z rodzynkami, naleśniki, wafle, pączki, bułki

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 37 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	grahama, krakersy.	maślane.
Kasza i wyroby mączne	Wszystkie podawane bez mleka i jej produktów lub spożywane na sucho lub z sokami owocowymi.	
Sery	Żadne	Wszystkie
Desery	Owoce, sorbety, ciasta owocowe, szarlotka (ciasto bez masła lub zwykłej margaryny) tapioka, domowe budynie ze skrobi kukurydzianej, kisiele owocowe, ciasteczka bezmleczne, galaretki, chlebek świętojański	Ciasta i ciasteczka kremowe, ciasteczka z mlekiem, lody śmietankowe, komercyjne budynie, budynie typu instant, kremy.
Jaja	Wszystkie	Żadne
Tłuszcze	Margaryny bezmleczne, masła roślinne bezmleczne i bez dodatków (kazeiny, serwatki itp.) oleje roślinne, majonezy, sztuczne śmietanki do kawy.	Masło, margaryna, sosy sałatkowe z mlekiem, jogurtem lub kefirem, śmietana.
Mięsa, ryby, drób	Wszystkie	Pasztety, fabryczne i puszkowane kielbaski, parówki, frankfurterki (z wyjątkiem w 100% przygotowanych z mięsa), hamburgery.
Ziemniaki lub substytuty	Wszystkie	Puree przygotowane z mlekiem lub masłem.
Słodycze	Cukier, dżemy, galaretki, cukierki bezmleczne (np. owocowe dropsy), miód, owoce kandyzowane.	Cukierki z dodatkiem mleka (np. krówki), czekolada, masa i śmietanki, karmelki.
Jarzyny	Wszystkie	Wszystkie z sosami kremowymi lub masłem
Owoce	Wszystkie	Żadne
Inne	Musztarda, sól, pieprz, przyprawy korzenne, masło orzechowe, sosy bez mleka lub śmietanki, chipsy ziemniaczane, oliwki, chrupki	Jogurty, pizza, niektóre sztuczne słodziki.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 38 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	kukurydziane, czysta prażona kukurydza.	
--	--------------------------------------------	--

*Załącznik nr 9*

### Wymagane założenia bezglutenowej

#### DIETA BEZGLUTENOWA

##### Cel i zastosowanie:

- Dieta bezglutenowa jest jedyną skuteczną formą leczenia celiakii, a także jedyną zdrową dietą w przypadku nadwrażliwości na gluten.
- U osób chorych z niedowagą dieta umożliwia przybranie na wadze, a tym z nadwagą często ułatwia schudnięcie.
- W wielu przypadkach bezglutenowe menu pomaga zlikwidować nietolerancję laktozy i umożliwia stopniowe wprowadzenie do diety produktów mlecznych. Dzięki istnieniu zamienników zbóż i produktów glutenowych stosowanie tej diety nie oznacza konieczności rezygnacji z ulubionych potraw.

##### Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
mąka kukurydziana kasza kukurydziana skrobia kukurydziana (maizena) mąka ryżowa skrobia ryżowa płatki ryżowe ryż naturalny kleiki ryżowe mączka ziemniaczana kasza jagłana z prosa mąka jagłana tapioka (z bulw manioku) sargo makarony bezglutenowe kasza gryczana mąka gryczana	mąka pszenna mąka żytnia kasza manna kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak płatki owsiane otręby zawierające gluten chleby glutenowe makarony z mąk zawierających gluten wypieki z mąk zawierających gluten
przetworzona soja soczewica fasole, groch, cieciorka – mączka: grochowa, fasolowa,	

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 39 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

z cieciorcki	
galaretki zawierające agar-agar, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową (domowej roboty, nie gotowe)	desery z dodatkiem mąk zawierających gluten batony, wafle, ciasta na bazie mąk zawierających gluten
słaba herbata kompoty herbaty ziołowe	kakao owsiane kawa zbożowa napoje gazowane napoje alkoholowe
mięsa: indyk, królik, gołąb zamiast wędlin – pieczeń z mięs, jako dodatek do kanapki tłuszcze: olej rzepakowy bezerukowy tłoczony na zimno, oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego	konserwy mięsne i rybne wędliny pasztetowa półprodukty gotowe, panierowane, obtoczone w bułce tartej zawierającej gluten
warzywa i owoce w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych, np. zup z dodatkami produktów bezglutenowych zagęszczone mąką kukurydzianą, ziemniaczaną	
sól, wanilia, cynamon, majeranek, szczypiorek, pietruszka, koperek, sok z cytryny	gotowe mieszanki przypraw

**Produkty bez glutenu, mogące zawierać i zawierające gluten.**

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
<b>Produkty zbożowe</b>	Zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), płatki ryżowe, skrobia	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz, płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies (ze względu na zanieczyszczenia), mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 40 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

	kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, owies bezglutenowy ( z zastrzeżeniami), bułka tarta bezglutenowa		jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno – zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, <b>pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe</b> (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
<b>Mięso, ryby, jaja</b>	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne,  konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmażeryjne mięsne	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane



STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 41 z 46
		WYDANIE: V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

		( parówki,kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
<b>Tłuszcze</b>	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kielków pszenicy
<b>Warzywa i przetwory z warzyw</b>	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką
<b>Owoce</b>	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	

<b>STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE</b> Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	<b>PROCEDURA ZAKŁADOWA</b> ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona 42 z 46
		WYDANIE: V
<b>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</b>		DATA OBOWIĄZYWANIA 2019-06-01

<b>Cukier, słodycze, desery</b>	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, sód jęczmienny
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone sódem jęczmiennym, piwo
<b>Przyprawy</b>	Sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy Tamari	Jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	Zwyczajny sos sojowy
<b>Zupy</b>	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
<b>Inne</b>	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwyczajny proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, seitan (zastępnik mięsa stosowany przez wegetarian) komunikanty z mąki

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	43 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

			pszennej, zwykle opłatki świąteczne
--	--	--	----------------------------------------

#### **Higiena przygotowywania potraw:**

- Nie wolno smażyć na jednej patelni mięsa bez panierki z mięsem w panierce glutenowej.
- Nie należy korzystać ze wspólnego sitka/durszlaka.
- Nie należy gotować potraw glutenowych i bezglutenowych w tym samym garnku.
- Podczas przygotowywania potraw glutenowych i bezglutenowych nie należy używać tej samej łyżki do mieszania czy chochli do nalewania.

*Załącznik nr 10*

### **Wymagane założenia kleikowej**

#### **DIETA KLEIKOWEJ**

#### **Cel:**

- oszczędzanie narządu zmienionego chorobowo.

#### **Zastosowanie:**

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach:

- przewodu pokarmowego,
- wątroby,
- trzustki,
- pęcherzyka żółciowego,
- nerek,
- w chorobach zakaźnych,
- stanach pooperacyjnych.

#### **Charakterystyka diety:**

Głównym składnikiem tej diety jest ryż, kasza manna, kasza jęczmienna, płatki owsiane, z których przygotowuje się kleiki. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana tylko od 1 do 3 dni, gdyż jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie tej diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę kleikową na zlecenie lekarza można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, pure'e z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (kakao na wodzie, napar

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	44 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

z suszonych czarnych jagód ) i osłaniających (rumianek, mięta). wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego oraz towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.

#### **Uwagi technologiczne:**

Sporządzając kleik przyjmuje się na jedna porcję 40 – 50 g kaszy. Kaszę po opłukaniu należy wsypać do zimnej wody i gotować:

- jęczmienną 3 godziny,
- płatki owsiane 1 godzinę ,
- kaszę manną 30 minut,
- płatki ryżowe 15 – 20 minut,
- mąkę ryżową i pszenną 5 minut

W skład diety wchodzi 150 g różnych kasz, 150g sucharów bez cukru, Dieta zawiera około 1000 kcal, 220 g węglowodanów, 25 g białka roślinnego

*Załącznik nr 11*

### **Wymagane założenia wegetariańskiej**

## **DIETA WEGETARIAŃSKA**

#### **Cel i zastosowanie:**

- brak wskazań do stosowania – sposób żywienia z wyboru

**Kaloryczność:** ok. 2400 kcal, 1-1,2g białka na kg masy ciała, 25-30% tłuszczu, reszta węglowodany.

#### **Charakterystyka diety:**

Dieta wegetariańska opiera się na 5 grupach pokarmowych:

1. Pełnych ziarnach zbóż
2. Warzywach
3. Roślinach strączkowych.
4. Owocach.
5. Orzechach/pestkach.

**Produkty pełnoziarniste** – stanowią podstawę dobrze zbilansowanej diety roślinnej. Są źródłem niezbędnych węglowodanów złożonych, dostarczają białka i witamin z grupy B. W zależności od produktu są również bogate w sole mineralne takie jak magnez, żelazo czy cynk. Białe pieczywo, biały makaron i ryż można zastąpić produktami z pełnego ziarna: makaronem razowym, razowym lub wieloziarnistym pieczywem, brązowym ryżem, kaszą (gryczaną, jęczmienną, kuskus, pęczek).

**Warzywa** – przygotowywać na parze lub surowe, zielone warzywa jak sałata, kapusta, brokuły,

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	45 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

brukselka.

**Rośliny strączkowe** – stanowią podstawowe źródło białka. Można podawać: fasolę, soję, groch, soczewicę i bób.

**Owoce**- polecane banany, gruszki, jabłka, śliwki.

**Orzechy i pestki**- w celu uzupełnienia kwasów tłuszczowych, białka i mikroelementów.

STOBRAWSKIE CENTRUM MEDYCZNE Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością z siedzibą w Kup	PROCEDURA ZAKŁADOWA ISO 9001:2015 ISO 14001:2015 OHSAS 18001:2007 QP- OD-1/2	Strona	46 z 46
		WYDANIE:	V
<i>DIETY STOSOWANE W SCM Sp. z o. o. z/s w Kup</i>		DATA OBOWIĄZYWANIA	2019-06-01

Załącznik nr 12

### Oświadczenie pracownika

.....  
(komórka organizacja szpitala - pieczętka)

Oświadczam, że zapoznałem(-am) się z treścią procedury QP-OD1/2 i zobowiązuję się do jej stosowania.

L.p	Nazwisko i imię	Stanowisko	Data	Podpis
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				