

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PO CHEMIOTERAPII





GRUPA PRODUKTÓW

PRODUKTY ZBOŻOWE

PRZYKŁADOWE ZALECANE PRODUKTY

Kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna, bulgur, ryż)
Makaron (ryżowy, pszenny, jaglany)
GOTOWANE!
Kopytka, kluski, pierogi.
Pieczywo pszenne (biszkopty, herbatniki, krakersy, babka piaskowa; płatki owsiane, kasza manna)
O NISKIEJ ZAWARTOŚCI CUKRU!

PRODUKTY MLECZNE

Mleko pasteryzowane o niskiej zawartości tłuszczu; chudy ser żółty; jogurt, kefir, maślanka - odtłuszczone.

JAJA

Gotowane na miękko lub ścięte na parze.

MIĘSO, WĘDLINY, RYBY

Mięsa chude, **GOTOWANE** (cielęcina, kurczak, indyk, wołowina, królik). Wędliny – **chude, GOTOWANE!**
Ryby chude, gotowane (dorsz, pstrąg, sandacz, leszcz).

TŁUSZCZE

Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek.

WARZYWA

GOTOWANE lub **surowe** (marchew, brokuły, kalafior, szpinak, buraczki, szparagi, mieszanki warzywne), przyprawy łagodne.

OWOCE

Dojrzałe lub gotowane dobrze tolerowane (oprócz grejpfruta i granatu) przeciery, nektary soki, musy.

SŁODYCZE

Placek drożdżowy **Z MAŁĄ ILOŚCIĄ DROŻDŻY I CUKRU**; dżem domowej produkcji **z niską zawartością cukru**; galaretki na bazie soków; kisiele, budynie.

WSKAZÓWKI, CZEGO UNIKAĆ W DIECIE

Potraw:

- smażonych;
- pieczonych;
- wzdymających;
- słodkich;
- słonych;
- ostrych;
- tłustych;
- kwaśnych;
- surowych.

Soków cytrusowych.

Warzyw:

- strączkowych;
- zawierających dużą ilość błonnika, np.: kapusta, papryka, ogórki, cebula;

Owoców:

- surowych;
- cytrusowych;
- wzdymających, np.: grejpfrut, granat, gruszka, winogrono, śliwka.

Ostrych przypraw, takich jak: ocet, chrzan, curry.

Grzybów.

Kofeiny.

Napojów alkoholowych.

