Zalecenia dietetyczne:

1. Posiłki powinny pojawiać się często oraz w małej objętości - 5 – 6 lub 7 małych posiłków dziennie. Unikanie dużego posiłku przed snem.

Staraj się jeść posiłki w przewietrzonym pomieszczeniu bez zapachów gotowania.

Postraj się nie popijać posików – zachowaj odstęp około 30 minut pomiędzy posiłkiem a wypijanym sokiem/kawą/herbatą/wodą.

2. Wzbogacanie posiłków we wszystkie elementy z każdej grup: nabiał, produkty zbożowe, mięso, warzywa i owoce oraz tłuszcze roślinne (olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa).

3. Unikanie produktów wzdymających, takich jak warzywa kapustne i suche nasiona roślin strączkowych w dużej ilości.

4. Kontrola masy ciała 1 - 2 x tygodniu.

5. W celu zahamowania utraty masy ciała oraz próby przybrania utraconych kilogramów warto wypijać dodatkowo 1 - 2 koktajle medyczne dziennie (ONS) dziennie – np. Nutridrink lub Fresubin lub Nestle Resource. W przypadku chorowania na cukrzycę warto skorzystać z produktów dedykowanych dla cukrzyków – np. Nutridrink Diasip, Fresubin Diben lub Nestle Resource.Dostępne są również doustne suplementy diety firmy Recomed.

- Dodawanie do żywności lub wypijanie z wodą lub mlekiem białka medycznego w proszku ***- 4 – 5x tygodniu w porcji 20 – 30g.***

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

Wzbogacanie posiłków

1. Zupy:
   - **<u>ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA</u>**
     - np. z mięsem, rybą, jajkiem, z dodatkiem jogurtu greckiego/śmietany/z białkiem medycznym w proszku
   - Z dodatkiem warzyw strączkowych (fasola, ciecierzyca, soczewica czerwona)
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/kaszą/makaronem/grzanki/bagietki
   - Z dodatkiem tłuszczu (1 – 2 łyżeczki)
     - np. Oliwa, oleje roślinne
     - nasiona/orzechy

2. Gotowane płatki na mleku (owsiane/żytnie/jaglane/orkiszowe) lub zupy mleczne, kaszki przygotowane z drobnych kasz:
   - **<u>Z dodatkiem białka:</u>**
     - np. jogurt naturalny, jogurt skyr, kefir, twaróg, serki naturalne niskotłuszczowe, białko serwatkowe
   - Z dodatkiem owoców:
     - np. jabłko, kawałek banana, sezonowe owoce
     - z dodatkiem suszonych owoców
   - Z dodatkiem miodu
   - Z dodatkiem tłuszczowym
     - np. 1 łyżeczka oleju lub kawałek awokado
     - np. orzechy, nasiona słonecznika, nasiona chia, siemię lniane

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

3. Koktajle warzywne lub owocowe na bazie jogurtu naturalnego/jogurtu skyr/kefiru/maślanki/mleka
   - **<u>Ze źródłem białka:</u>**
     - Z dodatkiem twarogu lub białka w proszku
   - Z dodatkiem owoców (wszystkie) lub warzyw (np. szpinak, brokuł)
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Płatki owsiane/jaglane/gryczane/otręby + miód
   - Z dodatkiem tłuszczowym
     - np. 1 łyżeczka oleju lub kawałek awokado lub mielone siemię lniane
     - zmielone nasiona słonecznika lub zmielone orzechy włoskie

4. Kanapki:
   - **<u>Ze źródłem białka:</u>**
     - Ser żółty, twarożek ze śmietaną, serek śmietankowy, mozzarella lekka, wędlina, kurczak gotowany, pasta z kurczaka, pasta ze strączków
   - Z dodatkiem warzyw – dowolne
   - Z dodatkiem tłuszczu – masło/margaryna

5. Tradycyjne obiady:
   - **<u>ZE ŹRÓDŁEM BIAŁKA</u>**
     - np. drób, ryby, jaja, nabiał, strączki
   - Z dodatkiem warzyw
   - Z dodatkiem węglowodanów:
     - Z ziemniakami/kaszą/makaronem
   - Z dodatkiem tłuszczu (1 – 2 łyżeczki)
     - np. Oliwa, oleje roślinne, suszone pomidory, parmezan, mascarpone

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny

By wzbogacić posiłki w proteiny, do potraw można dodać białko w proszku (15 – 30g):

- *np. Protifar*
- ***np. Resource Instant Protein***

Przykładowe posiłki:

1. Zupa krem z cukinii i ziemniaka z dodatkiem białka w proszku i odrobiną mleka + łyżeczka oliwy – posypane grzankami i prażoną dynią/słonecznikiem.
2. Zupa pomidorowa z mięsem mielonym, kaszą jaglaną, zabielona śmietaną z dodatkiem oliwy.
3. Zmiksowany koktajl z jogurtu naturalnego z truskawkami, łyżką płatków migdałowych i łyżką namoczonych płatków owsianych.
4. Koktajl na bazie kefiru z brzoskwinią, namoczonymi płatkami owsianymi (1 łyżka) z łyżeczką oleju lnianego + miarka (15g) medycznego białka w proszku.
5. Serek wiejski naturalny z namoczonymi płatkami i truskawkami, miodem i orzechami.
6. Pulpety drobiowe gotowane w sosie pomidorowym z puree ziemniaczanym z masłem lub drobną kaszą i ugotowanymi warzywami.
7. Dorsz/Łosoś pieczony – rozdrobniony widelcem z sosem jogurtowym, drobno starta surówka
   z marchwi i jabłka z dodatkiem oliwy plus puree z ziemniaków z masłem.
8. Duszony kurczak w sosie pomidorowym z warzywami i kaszą jęczmienną perłową.
9. Jajko na miękko z chlebem graham, mozzarellą, pastą z awokado i pomidorów. Do tego sok pomarańczowy.
10. Jogurt naturalny z owocami i orzechami, z dodatkiem miodu i musli.
11. Placuszki z dodatkiem białka w proszku z miękkimi owocami przygotowane na suchej patelni.

Pamiętamy by w posiłku pojawiło się źródło tłuszczu (1 – 2 łyżeczki).

Opracowanie:
mgr Natalia Glonek – Dietetyk kliniczny