



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek
Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova
Odjel za dijetetiku i prehranu

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

PREPORUKE ZA PREHRANU

LAGANA DIJETA

(DIJETA KOD KRONIČNOG GASTRITISA, ULKUSA ŽELUCA I DVANAESNIKA BEZ KOMPLIKACIJA,
DIJETA NAKON OPERATIVNOG ZAHVATA)

Dijetoterapija gastritisa i ulkusne bolesti je individualna, te je namirnice često potrebno odabrati prema vlastitim iskustvima. Općenito vrijede slijedeće preporuke:

- **Dnevni broj obroka potrebno je odrediti prema individualnim zahtjevima bolesnika**
- **Kasni večernji obrok se ne preporuča** (najmanje tri sata prije spavanja konzumirati zadnji obrok)
- **Hranu je potrebno temeljito žvakati i jesti polako**
- **Jela ne smiju biti previsoke ili preniske temperature, a potrebno je izbjegavati preslatka, preslana i prekisela jela**
- **Preporuča se konzumirati minimalno začinjena jela, mekane konzistencije sa što manjom količinom neprobavljivih vlakana**
- **Način pripreme jela prilagoditi dijetoterapijskim zahtjevima, kao i individualnim zahtjevima bolesnika** (kuhanje, pirjanje na vlastitom soku, pasiranje mahunarki)
- **Tijekom i nakon obroka nije preporučljivo uzimati veće količine tekućine**
- **Smanjiti unos mlijeka u slučaju nepodnošenja**
- **Poželjno je smanjiti konzumiranje kave, alkohola i pušenje**

Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	RUČAK	VEČERA
1.	čaj od kamilice margarin pureća šunka bijeli kruh banana	krem juha od krumpira junetina u umaku od povrća kuhana tjestenina zelena salata pečena jabuka	palenta sa sirom jogurt
energ.vrijednost: 8644 kJ/2068 kcal; proteina 89 g; masti 69 g; ugljikohidrata 275 g			
2.	bijela kava margarin kuhano jaje bijeli kruh	juha od povrća žvarivo od miješanog povrća s puretinom kruh pire od jabuke i banane	rižoto od junetine salata od cikle bijeli kruh acidofil

energ.vrijednost: 8234 kJ/1970 kcal; proteina 90 g; masti 68 g; ugljikohidrata 253 g

3.	čaj od šipka mliječni namaz „light“ bijeli kruh kompot od kruške	juha od junetine s rezancima pirjani pileći file pirjane tikvice s krumpirom kruh	pečeni file oslića s krumpirom salata od rajčice
----	---	--	--

energ.vrijednost: 8439 kJ/2019 kcal; proteina 92 g; masti 66 g; ugljikohidrata 273 g

Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	obrano mlijeko, svježiji sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko	kiselo vrhnje u malim količinama	punomasno mlijeko, masni i dimljeni sirevi, staro vrhnje
ŽITARICE, KRUH TJESTENINE	bijeli odstajali kruh i pecivo, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica		integralni kruh i pecivo, integralne žitarice, vrući svježiji kruh, dizana tijesta, okruglice, valjušci, kroketi
POVRĆE	povrće s manje celuloze kuhano i po potrebi pasirano, preliveno uljem ili maslacem (krumpir, mrkva, špinat, blitva, cikla, korabica, oguljena rajčica, tikvice, mladi grašak, mlade mahune), zelena salata	cvjetača, brokula, mladi svježi kupus	konzervirano povrće, grah, bob, leća, stari grašak i mahune, slanetak, kiseli kupus, kelj, poriluk, hren, krastavci, paprika, patlidžan, prženi i pečeni krumpir, koncentrat rajčice
VOĆE	kuhano ili pasirano voće u obliku kompota ili kaše, voćni pirei i pjenice, voćni sladoled, prirodni voćni sokovi, banana	voćni želei i džemovi, svježe voće bez kore	kiselo i nedovoljno zrelo voće, konzervirano voće
MESO I ZAMJENE	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku ili na žaru bez masnoće, piletina, puretina, teletina, junetina, kunić, kuhana ili na žaru bijela riba, pastrva, kuhana jaja	nemasna svinjetina, pileća i pureća prsa u ovitku, pileće ili pureće hrenovke	masno meso, meso pripremljeno prženjem u masnoći ili pohanjem, dimljena mesa, trajne kobasice, salame, mesne konzerve, paštete, meso guske i patke, masna riba (skuša, srdela, tuna, som, šaran), konzervirana riba, lignje, rakovi, školjke, pržena jaja
PIĆA I NAPITCI	blagi kakao, bijela kava, prirodni sokovi od voća i povrća, blagi biljni čajevi od matičnjaka, stolisnika, kamilice, zeleni čaj, mineralna voda		jaka crna kava, jaki čaj, tamno pivo i žestoka alkoholna pića, gazirana pića, jako slatki voćni sirupi
MASTI I ULJA	margarin, maslac, maslinovo ulje, suncokretovo ulje, ulje kukuruznih klica, (ulje ne pregrijavati, samo ga blago ugrijati), lanene sjemenke, najbolje mljevene		svinjska mast, čvarci, slanina, loj, guščja mast, majoneza, pregorjele masnoće
JUHE	nemasne juhe od piletine,		masne juhe, juhe od

	teletine, junetine, juhe od povrća, nemasne krem juhe, prežgana juha, juha od riže, nemasna riblja juha, u juhe ukuhati sitnu tjesteninu, krupicu ili rižu	kupusa, juhe od suhog mesa, industrijske juhe, kisele juhe
DESERTI	biskviti, piškote, nabujci od riže i krupice, žličnjaci od snijega, riža i krupica na mlijeku, čajni keksi, med, mliječni sladoled	kolači s kvascem, masnim kremama, orasima, čokoladom i puno šećera, kolači s nadjevima, palačinke, pržena tijesta
ZAČINI	limunov sok, sol, razni biljni začini (lovor, bosiljak, majčina dušica, cimet itd.), vinski i jabučni ocat	crveni luk, češnjak, biber, mljevena paprika, ljuta paprika, senf, alkoholni ocat

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.
 mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.