

Úvod:

Výber potravín je orientovaný tak, aby sa obmedzovali zdroje s nestráviteľnými zložkami, predovšetkým celulóza, šupky a jadierka zo surového ovocia.

Vhodné jedlá:

- **Polievky:** vývary z chudého hovädzieho mäsa, hydiny, lisované zemiakové, mrkvové.
Zahusťujeme zátrepkou.
Závarky: cestoviny, sušená žemľa, krupicové halušky, ryža.
- **Mäsá:** hydinové, chudé bravčové a hovädzie teľacie, králik, ryby.
Odporúčame pripravovať na prírodný spôsob, vhodné je aj dusenie, pri ktorom mäso najprv opečieme nasucho.
- **Zelenina:** výber zeleniny je prísny. Môžeme použiť mladú pasírovanú zeleninu, mrkvovú šťavu, mrkvu strúhanú, lisovanú a varenú. Dusený pasírovaný špenát, nadrobno posekaný hlávkový šalát okyslený citrónovou šťavou. Do vývarov menšie množstvo zeleru a petržlenu.
- **Ovocie:** zrelé strúhané jablká bez šupky, zrelé banány.
- **Prílohy:** zemiaky, ryža, cestoviny, krupicové halušky, suchárová knedľa.
- **Bezmäsité jedlá:** cestoviny(s tvarohom, strúhaným syrom, strúhankou,) nákypy, žemľovku s tvarohom.

Vylúčime:

- Mlieko ako samostatný nápoj

Mlieko na prípravu jedál používame v obmedzenom množstve. Mliečne výrobky pri dobrej znášanlivosti neobmedzujeme.

Nevhodné jedlá:

- **Mäsá:** masné, pácované, vyprážené, slanina, pikantné konzervy, údeniny (okrem šunky, diétnych párkov, jemnej salámy, hydinovej salámy).
- **Zelenina:** všetka surová zelenina v hrubej úprave, kapusta, kel, uhorky, huby, všetky strukoviny.
- **Ovocie:** tvrdé surové ovocie, ovocie s tvrdými šupkami a zrnčkami.
- **Múčniky:** vyprážené masné múčniky, čerstvé pečivo a chlieb, celozrnné pečivo a chlieb.
- **Nápoje:** alkoholické nápoje, zrnková káva, sýtené minerálne vody.
- **Koreniny:** všetky druhy ostrého korenia.



Bezvyšková diéta

Edukačný list pre pacientov

Ľubovnianska nemocnica, n.o.

**Pomáhame pri návrate
Vášho zdravia**

www.lubovnianskanemocnica.sk

Obrancov mieru č. 3
064 01 Stará Ľubovňa
tel.: +00421 52 43 17 111
fax.: +00421 52 43 21 367