

	Dokumentacja Systemu Zarządzania Jakością	ISO 9001:2015
	Program edukacyjny w zakresie żywienia dla pacjentów z chorobami wątroby	
	Numer procedury: PJ71d /PL	Strona Wydanie

Opracował: Lider procesu	Sprawdził: Pełnomocnik ds. SZJ	Zatwierdził: Dyrektor
Data: 16.09.2025.	Data: 16.09.25	Data: 16.09.25
Podpis: <i>Beata Chrzanowska-Kozak</i> Pielęgniarka Oddziałowa Oddziału Chorób Wewnętrznych Pododdziałem Diabetologicznym	podpis: <i>Halina Kazmierczak</i> Pełnomocnik ds. Systemu Zarządzania Jakością	Podpis: <i>Jarosław Ostrowski</i> DYREKTOR Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie
EGZEMPLARZ ☐ rejestrowany Nr..... /podlega aktualizacji/ ☐ informacyjny /nie podlega aktualizacji/		

Obowiązuje od: 10.12.2009r.

A. Cele programu:

Cel główny:

Ochrona narządów (wątroby, pęcherzyka żółciowego) przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

B. OPIS PROGRAMU

Program jest skierowany do pacjentów:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- po usunięciu pęcherzyka żółciowego
- w chorobach miększu wątroby
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Metoda dydaktyczna:

Wykład

Środki dydaktyczne:

Rysunki, plakaty, broszury

Zasady dydaktyczne:

Przystępność, trwałość wiedzy i umiejętności, łączenia teorii z praktyką, pogładowość, systematyczność świadomego i aktywnego uczestnictwa, kształtowania umiejętności i uczenia się.

Literatura dla uczestników:

Broszury, książeczki

CHARAKTERYSTYKA DIETY DLA WIEDZY PACJENTA:

Najbardziej odpowiednią dietą jest dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu. Celem diety jest zmniejszenie produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna zostać zredukowana. Z produktów zwierzęcych dobrze jest wybrać te o obniżonej zawartości tłuszczu. Z nabiału powinno być to chude mleko 2%, jogurty niskotłuszczowe, sery białe chude. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę tłuszczu dziennej racji. W przypadku jednostki chorobowej, której zastosowanie ma taka dieta jest to krok konieczny ze względu na upośledzenie trawienia i wchłaniania tłuszczu. Produkty tłuszczowe, które mają zastosowanie w diecie to : olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło i miękkie margaryny. Całkowicie eliminujemy źródło kwasów tłuszczowych nasyconych w produktach takich jak smalec, słonina, boczek. Z racji ograniczonej ilości tłuszczu w diecie zmniejsza się ilość witamin, których są nośnikiem. Dlatego należy zwiększyć spożycie warzyw bogatych w beta karoten. Eliminujemy z diety także produkty ciężkostrawne, wzdymające czy ostro przyprawione. Ograniczeniu podlega także ilość błonnika- produkty zbożowe pełnoziarniste są wykluczone.

Właściwie zbilansowana dieta powinna dostarczyć niezbędnych organizmowi składników odżywczych. Wartość energetyczna masy ciała na właściwym poziomie. W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Bardzo ważna jest częstotliwość spożycia. Należy jeść 5 posiłków o stałych porach i małych porcjach. Ważne jest też przestrzeganie temperatury naszego pożywienia, aby nie była zbyt wysoka.

PORADY DLA PACJENTÓW JAK PRZYGOTOWYWAC POTRAWY

Zaleca się stosowanie diety lekkostrawnej, z tego powodu eliminujemy smażenie na głębokim tłuszczu jako sposób przygotowania posiłku. Dania przyrządzamy metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Stosować można duszenie, smażenie na patelniach teflonowych bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii, w pergaminie czy specjalnie przeznaczonych do tego naczyniach. Zupy najlepiej bez zasmażek czy tłustych dodatków, najlepsze są delikatne wywary warzywne.

Warzywa i owoce także należy zblanszować lub podawać w formie gotowanej lub w postaci soków i przecierów.

III. ROZMOWA Z PACJENTEM O INDYWIDUALNYM PRZYPADKU MODYFIKACJI DIETY

A. chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wyłączyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty bogate w cholesterol, żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego: szczaw, szpinak, rabarbar.

B. W chorobach wątroby o przebiegu lekkim z zachowaną prawidłową funkcją, ważne jest nie przekraczanie spożycia białka. 1g/ kg masy ciała. w stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby, podaż białka należy zwiększyć.

C. w przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka tłuszcze eliminować.

D. Przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego zazwyczaj występuje brak tolerancji laktozy – cukru mlecznego. Brak enzymu trawiącego laktozę- laktazy, powoduje fermentację w jelicie grubym, co odczuwane jest u pacjentów w postaci wzdęć i przyspieszonej perystaltyki jelit. Mleko należy wyeliminować z diety, zastąpić je kefirem maślanką czy jogurtami naturalnymi które zawierają znacznie mniejsze ilości laktozy.

IV. USTALENIE RAZEM Z PACJENTEM GRUPY PRODUKTÓW I POTRAW ZABRONIONYCH.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie I

Manna na mleku, pieczywo pszenne z masłem, twaróg z pomidorami, miód, napój z owoców dzikiej róży

Śniadanie II

Galaretka z ryby, bułka, jabłko w sosie waniliowym

Obiad

Zupa jarzynowa z lanym ciastem, pulpety z cielęciny, marchewka gotowana, ziemniaki puree, kompot przetarty

Podwieczorek

Koktajl mleczno-warzywno-owocowy, biszkopty

Kolacja

Pierogi leniwe, herbata z cytryną

PRODUKTY DOZWOLONE I ZABRONIONE

Rodzaj produktu	Nazwa produktu	
	dozwolone	zabronione
pieczywo , mąka	jasne, czerstwe, pszenne pszenna, pytłowa, ziemniaczana kukurydziana, owsiana	razowe, świeże, żytnie razowa, żytnia
makaron kasze	makaron „nitki” manna, pszenna, kukurydziana, krakowska, płatki owsiane, ryż, jęczmienna, tapioka, sogo	grube makarony jagłana, gryczana, gruba
mleko	w większych ilościach mleko zbierane świeże lub mleko odtuszczone w proszku, młody kefir i kwaśne mleko lekko podgrzane	mleko tłuste i zbyt kwaśne przetwory mleka
sery	chude twarogowe	dojrzewające, tłuste, topione, kwaśne
jaja	białka i ewentualnie w niewielkich ilościach żółtka	żółtko

mięso	chude gatunki mięsa i podrobów: cielęcina, wołowina, konina, kura, kurcze, gołąb, królik, ozorki, płucka, serca, mózdzek, ewentualnie wątroba, flaczki cielęce	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, dziczyzna, flaki
ryby	chude: dorsz, sandacz, szczupak, lin, karaś, leszcz, flądra	tłuste, marynowane, śledź, węgorz, łosoś, sardynki, konserwy
wędliny	chude, szynka, polędwica, ewentualnie parówki	tłuste, pikantne kielbasy, pasztetowe
masło śmietana	w ograniczonych ilościach świeże i na surowo w bardzo ograniczonych ilościach, śmietanka	topione, solone, nieświeże śmietana
inne tłuszcze	w ograniczonych ilościach świeża oliwa lub olej słonecznikowy, sojowy	smalec, słonina, olej, boczek, ceres, oma
ziemniaki	gotowane w postaci puree	gotowane i podawane w całości, pieczone, smażone
warzywa i owoce obfitujące w witaminę C	pomidory, owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży	kapusty, kalafior
warzywa bogate w karoten	marchew, dynia, koperek, sałata inspektowa, w ogranicz, ilościach, szpinak	fasolka szparagowa, szpinak
inne warzywa i owoce	seler, pietruszka, czarna rzodkiew, w ogranicz, ilościach buraki i rabarbar, jabłka, śliwki, wiśnie, winogrona, morele, brzoskwinie, owoce suszone bez małych pestek	kalarepa, brukiew, rzodkiewka, ogórki, cebula, czosnek, pory, czereśnie, gruszki
strączkowe suche		wszystkie gatunki

cukier i słodycze użytki	cukier, miód, marmolada, dżemy bez pestek, syropy, owoce na cukrze herbata, kakao w ograniczonych ilościach	słodycz, zawierająca tłuszcz i użytki kawa naturalna, napoje alkoholowe, czekolada
-----------------------------	--	--

PRODUKTY DOZWOLONE I ZABRONIONE

Rodzaj produktu	Nazwa produktu	
	dozwolone	zabronione
napoje	słaba herbata, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko zbierane, soki warzywne i owocowe	mocna herbata, kawa prawdziwa napoje gazowane oraz wszelkie zimne płyny, napoje alkoholowe
pieczywo	chleb pszenny, bułki, pieczywo półcukiemicze, sucharki, biszkopty, chleb lecytynowy	graham, chleb żytni
dodatki do pieczywa	niewielka ilość masła, marmolada, dżem bez pestek, miód, chudy twaróg, mięso gotowane, polędwica, szynka, ewentualnie parówki ograniczonych ilościach	sery dojrzewające, topione, tłuste, kwaśne, pozostałe wędliny, konserwy, dżemy z pestkami
zupy	warzywne i owocowe przecierane, krupniki, mleczne zupy podprawione zawiesinami, łagodne	na tłustych rosółach, grzybowe, zasmażane, warzywne nie przecierane
dodatki do zup	grzanki, bułka, kasza, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron nitki, ziemniaki puree	grube makarony, łazanki, kluski, kładzione, francuskie, groszek ptysiowy
potrawy z mięsa	mięso gotowane, pulpety, pieczeń w pergaminie, potrawki	mięsa smażone, pieczone w zwykły sposób
potrawy półmięsne	budynie z mięsa, kasz, warzyw i drobnego makaronu	zapiekanki
potrawy z drobiu	drób gotowany, pieczony w pergaminie, budynie, potrawki	smażone, pieczone w zwykły sposób
potrawy z ryb	ryby z wody, pulpety, budynie	ryby smażone, panierowane

potrawy z warzyw	warzywa gotowane, przetarte, podprawione zawiesinami lub oproszone mąką, soki surowe lub gotowane	surówki, warzywa gotowane nie rozdrobnione
potrawy z mąki	ciasta zarabiane w misce, lane ciasto, kluski biszkoptowe, pierogi leniwe oraz zarabiane na stolnicy: makaron nitki	ciasta zarabiane na stolnicy, smażone, kluski kładzione, francuskie, naleśniki, krokiety
sosy	warzywne, owocowe, mleczne podprawiane zawiesinami	tłuste, zasmażane na tłustych rosółach, pikantne

Dokładniejsze informacje odnośnie diety możecie Państwo uzyskać u dietetyków szpitalnych.

Bibliografia do procedury PJ 71d \ PL:

1. G. Jurkowska, K. Łagoda. Pielęgniarstwo internistyczne. PZWL, Warszawa 2021
2. L. Kłosiewicz,- Latoszek, M. Jarosz. Otyłość: zapobieganie i leczenie.PZWL, Warszawa 2019
- 3.Z. Wieczorek-Chelmińska. Żywnienie w chorobach przewodu pokarmowego. PZWL, Warszawa 2003
- 4.A. Payra, H.M.Baker. Dietetyka i żywienie kliniczne. PZWL. Warszawa 2013
5. J. Kempisty, U. Chorzępa. Leczenie żywieniem. PZWL. Warszawa 2019