

## REGIMUL BOLNAVILOR OPERAȚI DE STOMAC

### ALIMENTE PERMISE:

Ceai cu lapte, ceai de măceșe, unt, pâine albă prăjită, smântână și brânză proaspătă de vacă, ouă moi.

Legume sub formă de pireuri de: cartofi, legume verzi, dovlecei.

Supe grase de: tăiței, cartofi, orez sau legume verzi trecute prin sită.

Borș vegetarian din morcovi, sfeclă sau varză trecută prin sită.

Pireuri de legume verzi și cartofi.

Carne tocată sub formă de pârjoale de vițel, pasăre, pește, slab pregătită la abur sau grătar.

Șuncă slabă.

Fruite sub formă de compoturi.

Budinci de orez, macaroane, mere, griș.

Mese frecvente (5-6 pe zi); după mese repaus la pat 30 de minute.

Se recomandă evitarea lichidelor sau administrarea lor se va face după alimentele solide.

Supe în cantități mici; de preferat ar fi a se lua după felul al doilea la masa principală.

În timpul mesei principale se poate lua 100 grame de lapte cald, mai ales în timp ce se mănâncă felul al doilea; se va sorbi treptat și nu se va bea deodată.

### ALIMENTE INTERZISE:

Lapte gol, brânzeturi fermentate, dulciuri sub orice formă.

Legume uscate: roșii, ceapă, ridichi, usturoi, fasole, linte, mazăre, castraveți, ardei, gogoșari.

Băuturi alcoolice.

Carne de porc, afumături, slănină, vânat, tocană, papricaș, pește gras.

Mezeluri, sardele și icre.

Prăjituri cu ciocolată, nuci, alune.

Condimente de orice fel.

Murături.

Cafea neagră.

Se interzice fumatul.

### PE PARCURS:

Ceai cu lapte, unt, biscuiți, pâine albă prăjită, smântână, brânză proaspătă de vacă, șuncă slabă, ouă moi, cartofi copti cu unt, carne de pasăre, vițel, miel sub formă de chiftele, lichide în cantități mici.

Se va mânca de 5-6 ori pe zi în cantități mici.

## REGIM DUPA INTERVENTIE PE CAILE BILIARE

### Vor fi permise urmatoarele alimente:

- Carne de pasare, de vita, peste, proaspata si in general sorturile slabe. Aceasta se va pregati fiarta cu rasol, fripta, coapta in pergament, innabusita sau ca tocatura dietetica;
- Iaurtul, branza de vaci proaspata, eventual laptele diluat sau in preparate, cand este tolerat;
- Albusul de ou in preparate (sufleuri), galbenusul in cantitate moderata inclus in preparate dietetice
- Grasimile foarte proaspete sub forma de unt si ulei, adaugate la sfarsitul tratamentului termic;
- Painea este permisa alba, veche de o zi, fainoasele rafinate in cantitate moderata preparate cu branza de vaci, cu lapte sau cu carne;
- Legumele vor fi proaspete, in preparate fierte sau coapte;
- Fructele trebuie sa fie de asemenea proaspete, ca sucuri de fructe, coapte sau compoturi pasate, nu prea dulci;
- Deserturile se vor da sub forma de aluaturi dietetice cu fructe sau branza de vaci, gelatine din sucuri de fructe, miere (cand nu exista tendinta la diaree), peltea, bezele;
- Sosurile se vor pregati cu grasime putina, cu faina diluata separat si adaugata la preparatul care clocoteste;
- Condimentarea se va face cu condimente aromate, fin tocate;

### Vor fi evitate urmatoarele alimente:

- Toate sorturile de carne grasa sau cele bogate in tesut conjunctiv, vanatul, pestele gras, viscerale, conservele de carne si de peste nedietetice, icrele, branzeturile fermentate, branzeturile grase, cele topite;
- Ouale preparate nedietetice, galbenusul in exces;
- Untura, slanina, seul, smantana si orice fel de grasime prajita;
- Aluaturile dospite prea proaspete, paine neagra, fainoasele nerafinate;
- Legumele si fructele bogate in celuloza dura, care produc meteorism si jena postprandiala, leguminoasele uscate, fructele oleaginoase;
- Prajiturile pregatite cu multa grasime, cu mult ou, din aluat dospit, ciocolata, cacao, cele cu nuci, cu alune;
- Condimentele iuti, picante;
- Alcoolul sub orice forma;
- Bauturile prea reci, mai ales servite pe stomacul gol;

Trebuie acordata o atentie deosebita modului de pregatire a alimentelor, care va fi cat mai simplu, realizat prin tehnicile gastrotehnice recomandate in alimentatia dietetica.

Bolnavul va respecta cu strictete orele de masa pentru a se crea sau reduce reflexele digestive.

## REGIM CONSTIPAȚIE

- Mergeti la toaleta zilnic, la aceeasi ora, de preferat dimineata dupa micul dejun.
- Mancati dimineata micului dejun, precedat sau nu de un pahar cu apa rece, eventual cu miere, gem. O cafea, un pahar cu lapte sau un ceai laxativ poate fi un remediu si in acelasi timp simplu al constipatiei.
- Consumati o cantitate suficienta de lichide (minim un litru, intre mese).
- Evitati alimentelor care favorizeaza constipatia: brinzeturile, orez, carne, afine.  
Se recomanda consumul de fibre vegetale din tarite de griu (20—30 gr/zi), piine neagra, fulgi de ovaz, porumb, mere, prune, banane, portocale, pere

### Recomandate:

Lactate —Lapte, lapte batut, chefir, iaurt.

Piine si produse de patiserie —paine de grau, paine prajita, paine mixta bine coapta, graham, paine neagra, prajituri de fructe, tarte, chec.

Zahar, dulciuri, zaharina —zahar, fructoza, dextroza, miere, indulcitor

Fructe —prune, piersici, pere, mere, caise, banane, portocale, mandarine, grapefruit, capsuni, zmeura, pepene galben, struguri, curmale, smochine

Condimente, mirodenii —fara restrictii

Carne, peste si mezeluri —de evitat consumul excesiv

Supe si sosuri —fara restrictii

Legume si salate —fasole, mazare uscata, morcovi, varza

Preparate de oua —fara restrictii

Bauturi —cafea, lapte, sucuri naturale, apa minerala, ceai de plante (laxative), dar nu ceai chinezesc.

## ALIMENTAȚIA STOMACULUI BOLNAV

### ULCER GASTRO-DUODENAL OPERAT ; REZECTIE GASTRICA

**Important!!!!** Se mananca incet ,linistit si se mesteca bine.Se consuma 5-6 mese pe zi .Mesele vor fi caldute ,nici prea reci ,nici prea fierbinti.Gatitul se face numai prin fierbere (NIMIC NU SE FRIGE!!!!).Grasimile premixate se adauga crude ,in farfurie ,la masa. Sarea se foloseste in cantitati moderate

**INTERZIS!** Conservele de orice fel ,fie de casa ,fie din industria alimentara ,sunca ,slanina ,carne afumata ,carnati ,conserve de peste .Condimente : usturoi ,piper ,boia ,foi de dafin ,etc.Rantasurile si prajiturile ,fripturile .Supele de carne ,zarzaturile uscate si fibroase ca varza ,fasolea ,linte ,mazare ,gulii ,conopida ,ridichi ,sfecla ,castraveti ,dovleac ,ceapa ,ciuperci ,ardei iute ,rosiile (mai ales sub forma de supa de rosii).Fructe acre ,marmalade ,dulceata ,compoturi cu conservant ,fructe –sambure :nuci,macul ,alunele migdale,etc.Dulcele concentrate ,tutunul alcoolul **SUB NICIO FORMA!!!!**.Vor fi complet inlaturate ceaiul chinezesc ,aluaturile dospite ,proaspete ,moi ,painea prajita,aluaturi fierte groase (galuste din faina ,taietei ,gris ,aluaturi fragede si foietajele ,deoarece contin grasimi cu care sunt coapte , laptele acru si iaurtul ,branzeturile fermentate

**PERMIS:**Branza dulce (cas)de vaca sau oaie ,unt proaspăt .Zarzavat foarte fraged :morcovi ,spanac ,salata verde .Supe strecurate de zarzavat :apa in care a fiert zarzavatul se fierbe din nou cu fidea ,gris ,orez si I se adauga unt sau ulei in farfurie .Paine alba uscata (nu prajita) ,cozonac uscat ,biscuiti ,piscot ,taietei ,macaroane (numai cu branza sau zahar),galuste de gris (in supa de zarzavat),papanasi cu branza (fara pesmet prajit). Mancarea de orez (gatita dietetic :orezul fiert in apa cu sare si patrunjel).Cartofii fierti in coaja ,cu unt sau ulei ,ori piure .Oua moi 3-4 /zi (in niciun caz ochiuri sau jumari) ,eventual ochiuri romanesti.Carne proaspata ,curatata de grasime ,la inceput fiarta ,iar mai tarziu se poate folosi gratar .Se poate consuma orice fel de carne obisnuita .Sucuri crude : morcovi ,cartofi ,rosii ,mar ,pere ,dar numai diluate cu apa si indulcite usor .Ceai de tei ,musetel ,sunatoare , caldute si moderat indulcite.