

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta stosowana w chorobach i stanach zapalnych układu pokarmowego, w czasie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, w infekcjach przebiegających z gorączką, a także u chorych długo leżących oraz osób w wieku podeszłym.

Dieta jest modyfikacją racjonalnego żywienia osób zdrowych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników odżywczych, jak dieta podstawowa.

Zaleca się dobór odpowiednich technik kulinarnych, takich jak gotowanie **w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach ceramicznych**. Należy unikać smażenia, duszenia z wstępnym obsmażaniem, pieczenia z dodatkiem tłuszczu oraz grillowania. Tłuszcze najlepiej dodawać do gotowych potraw.

Należy znacznie ograniczyć lub wykluczyć potrawy i produkty tłuste, smażone, wędzone, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione oraz zawierające dużą ilość błonnika. Źródłem błonnika powinny być młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, pieczywo pszenne lub graham oraz drobne kasze.

W celu zwiększenia strawności produktów wskazane jest obieranie warzyw i owoców, przecieranie przez sito, rozdrabnianie oraz stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Przykładowy jadłospis dla diety łatwostrawnej

Śniadanie:

pieczywo pszenne
masło
pasta z kurczaka i warzyw
pomidor, sałata
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

jogurt naturalny z bananem i mielonym siemieniem lnianym

Obiad:

klopsiki gotowane z indyka
ziemniaki
bukiet warzyw gotowany
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem

Kolacja:

pieczywo pszenne
masło
wędlina drobiowa
sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - Słodka śmietanka w umiarkowanych ilościach.	- Mleko i sery twarogowe tłuste. - Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Mleko skondensowane. - Sery podpuszczkowe i dojrzewające. - Śmietana.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). - Białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane oraz graham. - Kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, kuskus). - Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane). - Makarony pszenne lub z mąki durum/semoliny. - Ryż biały. - Potrawy mączne bez dodatku tłuszczu i bez zasmażki (pierogi, kopytka, kluski). - Suchary, wafle ryżowe, wafle kukurydziane.	- Wszystkie mąki pełnoziarniste. - Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słodu, karmelu. - Pieczywo pełnoziarniste. - Pieczywo cukiernicze. - Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. - Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). - Słodzone płatki śniadaniowe. - Makarony pełnoziarniste. - Ryż brązowy i czerwony. - Otręby.
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego). - W ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemię lniane, słonecznik, dynia).	- Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. - Frytura smaźalnicza. - Olej kokosowy i palmowy. - Majonez. - Masło klarowane. - Całe orzechy i nasiona. - Masło orzechowe. - Wiórki kokosowe. - Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowych. - Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. - W ograniczonych ilościach: konserwy rybne (w sosie własnym). - Jaja gotowane lub przygotowywane bez dodatku tłuszczu.	- Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. - Potrawy smażone, panierowane. - Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. - Tłuste pasztety. - Kiełbasy. - Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki. - Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone. - Ryby i mięsa surowe. - Konserwy rybne i mięsne o dużej zawartości tłuszczu (np.

		w oleju). • Jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	• Warzywa gotowane, rozdrobnione, mrożone, np.: buraki, marchew, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak. • Na surowo dozwolone: sałata, pomidor bez skórki, utarta sparzona marchewka z jabłkiem. • W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. • Przy dobrej tolerancji: ogórki kiszone bez skórki.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. • Surowe ogórki, papryka, kukurydza. • Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. • Kiszona kapusta. • Grzyby. • Surówki z dodatkiem śmietany i majonezu. • Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• Dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione w zależności od tolerancji. • Mrożone, gotowane/ pieczone lub przetarte przez sito. • W postaci musu. • W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone.	• Niedojrzałe, twarde. • Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone. • Owoce suszone. • Owoce ciężkostrawne (gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki). • Owoce cytrusowe.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru) • Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru). • Kakao (bez cukru). • Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). • W ograniczonych ilościach soki owocowe (jabłkowy) • Kompot	• Napoje, nektary słodzone. • Woda gazowana. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe. • Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). • Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone.	• Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. • Bitą śmietaną, kremy z dużą zawartością tłuszczu.
Przyprawy	• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. • W ograniczonych ilościach sól i cukier.	• Kostki rosołowe. • Przyprawy typu vegeta. • Przyprawy wzmacniające smak. • Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. • Sos sojowy.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska