

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna - powinna pokryć w pełni zapotrzebowanie na energię i składniki mineralne jak dla ludzi zdrowych (10-15% energii z białka - około 1 g/kg masy ciała, do 30% energii z tłuszczu i reszta, 55-60% z węglowodanów). Jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego, polegającą na wyeliminowaniu produktów, potraw i technologii drażniących przewód pokarmowy. Zasadą diety jest nieobciążanie przewodu pokarmowego pod względem ilościowym i jakościowym. Należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek, marynat.

Posiłki należy podawać 4 - 5 razy w ciągu dnia, mniejszych ilościowo. Produkty używane do przygotowywania potraw powinny być zawsze świeże oraz wysokiej jakości. Posiłki powinny być smaczne, estetycznie przygotowane, ponieważ osoby chore mają przeważnie słabszy apetyt. Ponadto posiłki estetycznie przygotowane, spożywane w miłej atmosferze są lepiej przyswajane przez organizm.

Stosowane techniki kulinarne:

- 1) gotowanie tradycyjne lub na parze,
- 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, - mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jagłana, krakowska, - płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, - makarony drobne, - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras, - suchary.	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo pełnoziarniste - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrkonowe, czekoladowe, miodowe, - makarony grube i pełnoziarniste, - ryż brązowy, ryż czerwony, - dania mączne np.: naleśniki - otręby.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), - pomidor,	- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - ogórki, papryka, kukurydza, - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - kiszona kapusta, - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	- dojrzałe/rozdrobnione, - przeciery i musy owocowe z niską	- owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki,

	- zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe, - owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki.	- śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia.	całe nasiona, pestki, orzechy.
Mięso i przetwory mięsne	- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - chude gatunki kiełbas, - galaretki drobiowe..	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne, - konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	- ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - ryby wędzone, - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, - jaja sadzone i jajecznica na parze.	- gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir).	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery dojrzewające, - śmietana.
Tłuszcze	- masło, - miękką margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tóg, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy,
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń, - galaretka, - kisiel, - sałatki owocowe z dozwolonych owoców, - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - biszkoptowe niskosłodzone.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, - ciasto francuskie, - czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa, - kakao naturalne, - soki warzywne, - soki owocowe, - kompoty.	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary kawy i herbaty, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.

Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne, • sól i cukier.	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.
-------------------------	--	---

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny