

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zastosowanie:

wspomaganie leczenia wielu schorzeń m. in. w schorzeniach układu trawiennego, chorobach płuc, chorobach infekcyjnych, przebiegających z gorączką, w osłabieniu, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych.

Ogólne zasady diety:

Dieta łatwostrawna charakteryzuje się doбором takich produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym, nie drażniąc chorych lub mniej sprawnych narządów.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, wykluczając z pożywienia lub ograniczając produkty zawierające składniki trudno strawne, jak błonnik a także produkty działające wzdymająco, takie jak kapusta i suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch) oraz pieczywo żytnie, razowe i kasze gruboziarniste.

W diecie łatwostrawnej bardzo ważna jest technika sporządzania posiłków:

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze – dokładne rozdrabnianie, przecieranie przez sito, miksowanie)
- pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, również w piekarniku.

Tłuszcz łatwo przyswajalny (masło, margaryny miękkie, śmietanka) dodaje się do potrawy, po jej sporządzeniu.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej.

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu „Graham” w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, (chuda wieprzowina w ograniczonej ilości); ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz; wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa wieprzowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę; ryby tłuste: węgorz, pałasz, halibut; wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA ŁATWOSTRAWNA

	lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy; oliwa, margaryna wysokogatunkowa w ograniczonych ilościach	śmietana, smalec, słonina, boczek, lój wołowy, barani, margaryny nie wymienione jako zalecane
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki; warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	-	wszystkie są przeciwwskazane: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodyczne	cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodyczne zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, ew. cynamon	ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zupy	kleiki, krupniki z zalecanych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z zalecanych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub z kości cielęcych lub wołowych, o ile nie ma przeciwwskazań, zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance – bez zasmażek: zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka; zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone: olatki, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z zalecanych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki z zalecanych owoców; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkce lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciasta z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne	mocne kakao, płynna czekolada

Tabela: Dieta wg Instytutu Żywności i Żywienia