



Zalecenia żywieniowe w DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Zastosowanie diety:

- ◆ w chorobach żołądka i jelit (np. w zapaleniu błony śluzowej jelit, nieżycie żołądka),
- ◆ w nowotworach przewodu pokarmowego (np. rak jelita grubego),
- ◆ w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- ◆ w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- ◆ w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- ◆ dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- ◆ w żywieniu osób w wieku podeszłym.

Zasady diety

- ◆ Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.
- ◆ Dieta ta jest modyfikacją żywienia podstawowego ludzi zdrowych. Różnica między dietą podstawową, a łatwostrawną polega na doborze produktów łatwostrawnych oraz technik sporządzania posiłków które czynią potrawę lekkostrawną.
- ◆ Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.
- ◆ Należy zredukować ilość błonnika pokarmowego w diecie (wybieranie delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów, podawanie soków i przecierów, stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych). W diecie powinno znaleźć się minimalna zawartość błonnika pokarmowego w ilości 25g/dobę.
- ◆ Należy spożywać 4–5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach 3–4-godzinnych. Ostatni posiłek należy zjadać nie później niż 2 godziny przed snem.

Sposoby przygotowania potraw:

- ◆ gotowanie w wodzie i na parze,
- ◆ duszenie bez tłuszczu,
- ◆ pieczenie w rękawie, folii przezroczystej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.



Zalecenia żywieniowe w DZIECIĘ LATWOSTRAWNEJ

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki. Mąka pszenna. Kasza: jęczmienna, jagłana, manna. Drobne jasne makarony. Ryż biały. Płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe.	Pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe.	Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy. Pieczywo cukiernicze: rogalie, słodkie bułki, croissanty, paczki, faworki, ciastka francuskie. Ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, mąka pełnoziarnista. Grube kasze: kasza gryczana, kasza pęczak.
Warzywa i owoce	Owoce i warzywa duszone, pieczone, bez skórek i pestek.	Kalafior, brokuł, kalarepa.	Warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, rzodkiewka, szczypior, kalarepa. Owoce niedojrzałe, w syropie lub czekoladzie, dżemy wysoko słodzone, owoce suszone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone na tłuszczu: frytki, chipsy.
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub pół-tłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane np. mleko owsiane.		Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage.
Mięso i przetwory	Mięso: kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, w mniejszych ilościach chude części wołowiny. Wędliny: szynka, schab, polędwica. Ryby chude: dorsz, mintaj, sola, pstrąg tęczowy.	Tłuste ryby: makrela, śledź, łosoś.	Tłusta wieprzowina: schab karkowy, boczek, golonka, słonina, baranina, wołowina, kaczka, gęś. Tłuste wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kiełbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety. Surowe mięso lub ryby: tatar, sushi.



Zalecenia żywieniowe w DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Jaja	Jaja: na miękko, twardo, jajecznica na parze lub na dozwolonych olejach, omelet.		Surowe jaja.
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na surowo).	Świeże masło, miękkie margaryny do smarowania.	Smalec, twarde margaryny, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy.
Desery	Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe.	Orzechy np. orzechy laskowe, brazylijskie i pestki np. dyni, słonecznika, siemię lniane.	Torty, ciasta z kremem, miód, dżemy, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie. Orzechy solone, w karmelu, czekoladzie.
Przyprawy	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylija.		Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta.
Zupy	Zupy krem bądź w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa.		Fasolowa, kapuśniak, zupy zabielaone śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy z proszku lub z kostek rosołowych.
Sosy	Delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy.		Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych.
Napoje	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne.		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane, soki owocowe.
Nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji).	Bób, fasola, ciecierzycza, soja, soczewica.