

DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana w chorobach nowotworowych, oparzeniach, chorobach przebiegających z gorączką, nerczycy, gruźlicy. Można ją również zastosować u osób wyniszczonych po przebytych chorobach.

Dieta **łatwostrawna bogatobiałkowa** to połączenie dwóch założeń:

- odciążenia przewodu pokarmowego (produkty lekkie, mało tłuszczu, bez potraw ciężkostrawnych)
- zwiększonej podaży białka (zwykle **1,2–2,0 g białka/kg masy ciała/dobę**)

Zalecenia ogólne:

- Należy spożywać około 4-6 niewielkich objętościowo posiłków w ciągu dnia, a ostatni posiłek zjadać około 2 godziny przed snem. Ważna jest spokojna atmosfera oraz dokładne przeżuwanie pokarmu.
- Zaleca się wypijać około 1,5-2l płynów dziennie (woda, słabe herbaty, napary ziołowe, mleko)
- Należy zadbać o odpowiednią ilość białka w każdym posiłku. Nie tylko w obiedzie — warto, by **każdy posiłek zawierał źródło białka**, np.:
 - śniadanie: twaróg, jajko, jogurt
 - obiad: chude mięso/ryba
 - kolacja: pasta z jajka lub twarożek
 - przekąska: koktajl mleczny
- Jeśli są dolegliwości jelitowe: wybieraj warzywa i owoce ze skórki, wybieraj drobne kasze i jasne pieczywo, warzywa podawaj gotowane, rozdrobnione.
- W diecie bogatobiałkowej często chodzi też o zapobieganie utracie masy ciała. Jeśli apetyt jest mały: dodawaj mleko w proszku do zup/koktajli, wzbogacaj potrawy twarogiem, wybieraj produkty o wyższej wartości odżywczej.

Najlepsze źródła białka w diecie łatwostrawnej:

- chude mięso: kurczak, indyk, cielęcina
- chude ryby: dorsz, mintaj, morszczuk
- jajka (na miękko, w koszulce, jajecznica na parze)
- nabiał: twaróg półtłusty/chudy, jogurt naturalny, kefir, skyr
- delikatne pasty z mięsa lub ryb
- odżywki białkowe (jeśli zalecone)

Produkty zalecane:

Produkty zbożowe:

- jasne pieczywo pszenne
- bułki, sucharki
- drobne kasze (manna, kuskus)
- biały ryż
- drobny makaron

Warzywa (gotowane, rozdrobnione):

- marchew
- dynia
- cukinia
- ziemniaki
- buraki
- pietruszka

Owoce:

- jabłko pieczone
- banan

- brzoskwinia bez skórki
- musy owocowe

Produkty przeciwwskazane:

- potrawy smażone, tłuste mięsa (wieprzowina, kaczka)
- wędliny wysokoprzetworzone
- rośliny strączkowe (na początku diety)
- kapusta, cebula, czosnek (wzdęcia)
- produkty pełnoziarniste (jeśli nasilają dolegliwości)
- ostre przyprawy (ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca)

Sposoby przyrządzania potraw:

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- pieczenie w folii, pergaminie
- duszenie bez tłuszczu
- unikanie smażenia, potraw tłustych i panierowanych