

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna, zwana również **lekkostrawną**, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

Dieta łatwostrawna ma zastosowanie:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc
- w zaburzeniach krążenia
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- w żywieniu osób w wieku podeszłym

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych. Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem
- spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku
- dokładnie przeżuвай pokarmy
- zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy
- ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu
- stosuj techniki, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców
 - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)
 - wydłużaj czas gotowania
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito
- wypijaj minimum 1,5-2 l płynów dziennie
- wyeliminuj alkohol z diety
- zrezygnuj z palenia tytoniu

Produkty zalecane i niezalecane:

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby - w occie i konserwowe, inne kiszone

Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki, suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby: pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli
Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2 % zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jaja na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka lub kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	-	orzechy, np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodycze, słone przekąski	domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, gorzka czekolada min. 70% kakao	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki, batony, lody, słone przekąski, ciasta z kremem, ciasta, torty, bita śmietana, pączki, faworki
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	kostki rosołowe, sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone, kopytka lub kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy, sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce

Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe), pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez obsmażania. Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie
--------------------------------------	---	---