ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego. Powinna pokrywać zapotrzebowanie energetyczne i dostarczać takiej samej ilości składników pokarmowych jak dieta podstawowa.

Dieta opiera się na doborze produktów łatwo strawnych oraz odpowiednim doborze technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną.

- Należy wykluczyć lub ograniczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.
- Należy zmodyfikować ilość błonnika oraz jego źródło.
- Należy czasowo wykluczyć z diety pieczywo razowe.
- Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie, regularnie w określonych godzinach i niewielkich objętościach.
- Ostatni posiłek zaleca się spożywać dwie godziny przed snem.
- Potrawy powinny być świeże, aby uniknąć zatrucia bakteryjnego.
- Potrawy najlepiej sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze lub pieczenia w folii.
- Ograniczyć spożywanie tłuszczów zwierzęcych na rzeczy tłuszczów roślinnych jak olej rzepakowy, olej słonecznikowy czy oliwa z oliwek.

1.Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych

Produkty/ potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, chleb czerstwy, bułki, w umiarkowanych ilościach pieczywo typu graham, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska jęczmienna łamana- dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (≤2 %) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany, w umiarkowanych ilościach jogurt pełnotłusty i mleko pełnotłuste	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety	Gotowane na parze i smażone w zwykły sposób
Mięso wędliny, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik , kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, w umiarkowanych ilościach ryby tłuste jeżeli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste jeżeli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone,	Frytki, wszelkiego rodzaju

	puree	ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy chipsy
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dyni, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oproszone mąka, z dodatkiem margaryny, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	
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	żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodycze	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolad, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździk, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	Kleiki, krupnik z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku- bez zasmażek	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawione zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, rękawie, foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięs, warzyw lub	Smażone: kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki

	owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe majonez tylko domowy świeżo przygotowany 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 owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka, owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Uwagi technologiczne:

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane w celu zmniejszenia możliwości zakażenia bakteryjnego. Potrawy przyrządzane są metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, pieczenie w folii, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie w piekarniku lub w opiekaczy elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Zupy i sosy można zagęścić mąka lub mlekiem, ale nie stosujemy zasmażek. Warzywa podaje się z wody. W tej diecie duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione.

opracowała:
dietetyk, mgr Aneta Jasonek

PORADNIA DIETETYCZNA
Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.
72-100 Goleniów, ul. Nowogardzka 2
NIP:856-18-46-307, REGON 321188937
Nr KRS 00 00 40 96 36
telefon do rejestracji 91 466 43 64

Aneta Jasonek

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie sp. z o.o.

Źródła:

1. Pod red. M. Jarosz IŻIŻ *„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach”,* 2011
2. H. Ciborowska, A. Rudnicka *„Dietetyka Żywienie Zdrowego I Chorego Człowieka”,* 2010