

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zastosowanie diety:

- schorzenia układu pokarmowego
- ludzie w podeszłym wieku
- przy wysokiej temperaturze

Zasada diety:

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Różnica między żywieniem podstawowym (normalnym) a łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że wyklucza się z diety produkty i potrawy trudno-strawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia, co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym.

Niektóre produkty są tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej np. kapusta, cebula, ogórki gdyż większość chorych źle toleruje. Niektórzy chorzy dobrze je znoszą, dlatego należy w pewnym, możliwym do wykonania stopniu indywidualizować i ograniczać jedynie te produkty, które rzeczywiście nie są tolerowane. Posiłki należy podawać regularnie 4-5 razy dziennie.

Ilość błonnika (ok. 24g błonnika pokarmowego) wyrażonego we włóknie surowym wynosi 7g.

Błonnik w diecie można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez:

- dobór młodych delikatnych warzyw i dobrze dojrzałych owoców
- usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw
- oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego, np. ze szparagów, kalarepy itp.
- gotowanie lub sparzenie, które zmiękcza błonnik
- przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce

Sposoby przygotowania potraw:

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

Założenia dla diety łatwostrawnej:

Energia	2000 kcal
Białko ogółem	75 – 80g
Tłuszcze	60 – 65g
Węglowodany przyswajalne	275g
Błonnik pokarmowy	< 25g
Wapń	0,9g
Żelazo	13mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750g
Witamina B1	1,7mg
Witamina B2	2,0mg
Witamina C	70mg

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony	pieczywo typu graham	pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana i grube makarony
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów	gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
Mięso, drób, ryby, wędliny	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa		mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy
Tłuszcze	masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie		smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chips
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła. na surowo: zielona sałata, cykorcia, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	ogórki kiszone bez skórki, młody zielony groszek	warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka
Owoce	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany itp.	truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne		groch, fasola, bób
Cukier i słodycze	miód, dżemy bez pestek, przeciey owocowe, kompoty, galaretki, kisiele	czekolada, cukierki, kakao	chałwa, słodycze zawierające tłuszcze, orzechy
Przyprawy	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek	majonez, chrzan	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp.
Zupy	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną	ogórkowa, ogórki bez skórki	kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe	zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy		ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe	piaskowe, kruche serniki	faworki, torty, pączki, ciastka z kremem
Napoje	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki	kakao słabe	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao