



DIETA ŁATWO STRAWNA

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją diety podstawowej czyli diety osób zdrowych. Zmiana polega na doborze odpowiednich potraw i produktów spożywczych, tak aby odciążyc układ pokarmowy i ułatwić trawienie i wchłanianie składników odżywczych. Przyczynia się do poprawy stanu odżywienia i lepszego samopoczucia chorego.

Dietę łatwo strawną stosuje się m.in. w:

- chorobach przewodu pokarmowego, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka, wrzodach żołądka i dwunastnicy
- w przebiegu choroby nowotworowej
- u osób w podeszłym wieku
- u pacjentów po zabiegach operacyjnych.

OGÓLNE ZALECENIA

Zaleca się spożywanie 5-6 niewielkich posiłków w ciągu dnia, regularnie co 2-3 godziny. Śniadanie najlepiej zjadać do godziny od wstania, w kolację 2-3 godziny przed snem. Należy wypijać minimum 2 litry wody dziennie.

Najbardziej pożądaną metodą obróbki pokarmów jest gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii bez dodatku tłuszczu lub duszenie bez obsmażania.

Posiłki należy zjadać bez pośpiechu i dokładnie przeżuwać każdy kęs, aby lepiej trawić posiłki. Zalecane jest również spożywanie posiłków o umiarkowanej temperaturze, nie gorących i nie zimnych, tak aby nie podrażniać niepotrzebnie przełyku

Z diety należy wyeliminować produkty, które długo zalegają w żołądku, są ciężko strawne, są bardzo bogate w błonnik, powodują wzdęcia oraz wzmagają wydzielanie soku żołądkowego np.: bardzo tłuste i smażone potrawy, produkty wędzone, ostre, nasiona roślin strączkowych. Zakazane jest również picie alkoholu oraz mocnej kawy.

Zaleca się: dłuższe gotowanie, obieranie warzyw i owoców ze skórki oraz usuwanie pestek oraz rozdrabnianie, przecieranie przez sito lub miksowanie potraw by ograniczyć ilość spożywanego błonnika i sprawić by był lepiej tolerowany przez organizm.

Uwaga! Produkty pełnoziarniste oraz surowe warzywa i owoce należy spożywać według własnej tolerancji, stopniowo wprowadzać do diety chociażby w małej ilości. Ich prozdrowotne właściwości są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, więc nie zaleca się rezygnować z nich całkowicie.



Źródła białka: mleko i przetwory mleczne, chude mięso drobiowe, ryby i jaja

Źródła tłuszczu w diecie: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany) dodawane na zimno do potraw

Źródła węglowodanów w diecie : drobnoziarniste kasze, makarony, ryż biały lub paraboliczny, pieczywo pszenne, pieczywo graham, ziemniaki

Tabela 1. Produkty wskazane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej.

PRODUKTY WSKAZANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<u>Pieczywo i kasze</u> Pieczywo jasne pszenne, płatki owsiane i kukurydziane, ryż biały, cienki makaron, drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus), biszkopty, sucharki	<u>Pieczywo i kasze</u> Pieczywo razowe, grube kasze (gryczana, pęczak), rogaliki francuskie
<u>Mleko i przetwory mleczne</u> Chude mleko, odtłuszczony jogurt, kefir, zsiadłe mleko, chude sery twarogowe, maślanka, chude serki homogenizowane	<u>Mleko i przetwory mleczne</u> Mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane, zabielače do kawy, sery twarogowe tłuste, sery dojrzewające podpuszczkowe, pleśniowe, topione, jogurty kremowe
<u>Mięso i przetwory mięsne</u> Mięso z kurczaka, indyka bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, mięso z królika, dziczyzna, konina, wędliny drobiowe, szynka bez przerostów tłuszczu, polędwica	<u>Mięso i przetwory mięsne</u> Tłuste mięso wołowe, wieprzowe, mięso z kaczki i gęsi baranina, mięso smażone w panierce, salami, pasztety, kaszanka, pasztetowa, parówki, mielonka
<u>Ryby i owoce morza</u> chude ryby (dorsz, mintaj, flądra, sola, pstrąg strumieniowy, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut) na zmianę z tłustymi (pstrąg tęczy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz) z rusztu, gotowane, pieczone w piekarniku (bez skóry) lub w galarecie	<u>Ryby i owoce morza</u> ryby smażone na maśle, smalcu lub margarynie, w panierce, krewetki, kawior, kalmary, małże
<u>Nasiona strączkowe</u>	<u>Nasiona strączkowe</u> Fasola, groch, soja, ciecierzycza, soczewica
<u>Tłuszcze</u> Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy, masło naturalne w niewielkich ilościach	<u>Tłuszcze</u> Margaryny twarde, smalec, słonina



<u>Zupy</u> Zupy warzywne, chude wywary mięsne, zupy zaprawiane mlekiem lub chudym jogurtem	<u>Zupy</u> Zupy zaprawiane śmietaną, na wywarach z kości
<u>Sosy i przyprawy</u> Koper, pietruszka, majeranek, kminek, oregano, bazylija, wanilia, cynamon	<u>Sosy i przyprawy</u> Majonez, musztarda, papryka, chilli, curry, pieprz naturalny
<u>Desery</u> Musy owocowe, galaretki, budyń na chudym mleku, kisiele, biszkopt, miód pszczeli	<u>Desery</u> Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, sosy na śmietanie lub maśle, torty, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, toffi, batony, karmelki, orzechy
<u>Napoje, alkohole</u> Woda mineralna niegazowana, słaba herbata, niskosłodzone kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	<u>Napoje alkohole</u> Cola, napoje gazowane, całkowicie, w chorobach wątroby całkowicie zakazany jest alkohol

JADŁOSPIS

ŚNIADANIE:

Słaba herbata, pieczywo pszenne, masło, serek wiejski z pomidorem bez skórki i koperkiem.

II ŚNIADANIE:

Kasza manna na mleku z malinami i bananem, woda mineralna.

OBIAD:

Zupa krupnik, ziemniaki, filet z piersi z kurczaka gotowany, buraczki gotowane, kompot jabłkowy.

PODWIECZOREK:

Jogurt owocowy, jabłko, woda mineralna.

KOLACJA:

Słaba herbata, bułka kajzerka, masło, wędlina, sałata zielona, ser twaróg krajanka.