

DIETA ŁATWOSTRAWNA

I. Wskazania:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- w nowotworach przewodu pokarmowego,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegającego z rozedmą,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- dla osób w wieku podeszłym.

II. Zasady diety:

1. Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.
2. Na diecie lekkostrawnej niedozwolone są potrawy i produkty smażone, wędzone, peklowane, wzdymające i doprawione ostrymi przyprawami.
3. Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenne i ryżowy,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste,

	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrele, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), jajecznica na parze, omlet smażyony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju, jaja smażyone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potrąw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,

	awokado, margaryna miękka kubkowa,	w ograniczonych ilościach: masło, rozdrobnione orzechy,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, , brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszane, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kawa zbożowa bez cukru, kompot bez cukru, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny,	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet,

	suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyn, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka