

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA ŁATWO STRAWNA

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana w chorobach przewodu pokarmowego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób starszych. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu zdrowia i samopoczucia.

Zalecenia:

- spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach,
- przygotuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia,
- jedz w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu,
- temperatura posiłków powinna być umiarkowana, aby nie podrażnić przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw bardzo gorących i bardzo zimnych,
- wyklucz z diety produkty trudno strawne takie jak: tłuste produkty, potrawy smażone, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy,

Stosuj techniki kulinarne poprawiające strawność produktów:

- usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
- wydłuż czas gotowania,
- rozdrabniaj produkty np. zmiksuj, przetrzyj przez sito,
- zamiast smażyć, duś potrawy lub piecz w piekarniku pod przykryciem, gotuj na parze lub w wodzie.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo: jasne, typu graham, bułki, suchary, drobne kasze (manna, kuskus, jęczmienna), ryż, drobne makarony oraz inne kasze i płatki w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo: razowe, żytnie, świeże pieczywo, grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony, rogaliki francuskie.
Warzyw i przetwory	Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek. Warzywa gotowane: oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione bez zasmażek. Surowe warzywa: pomidory bez skórki, ogórek kiszony bez skórki, tarta marchewka z jabłkiem, sałata zielona.	Kapusta, papryka, cebula, szczypior, ogórek, rzodkiewka, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane, konserwowe, frytki, ziemniaki smażone, chipsy.
Owoce i przetwory	Jabłka, brzoskwinie, morela, pomarańcza, melon, banan – dojrzałe bez skórki. Maliny, truskawki i porzeczki – w małych ilościach w postaci przecieru lub soku. Soki i przeciery owocowe.	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie,. Owoce niedojrzałe (wszystkie), owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych, nasiona, pestki, orzechy	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Mięso, jaja, ryby i przetwory	Chude mięso (wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry, wieprzowina w ograniczonych ilościach, chude ryby, tłuste ryby w ograniczonych ilościach, chude wędliny, jaja gotowane na miękko, omlet, jajecznica na parze.	Tłuste mięso, tłusty drób, tłuste ryby w dużych ilościach, tłuste wędliny, jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób.

Produkty mleczne	Mleko słodkie do 2% tłuszczu, mleko zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, serek homogenizowany.	Sery żółte, sery pleśniowe, ser typu feta, produkty mleczne przekwaszone.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne, słodka śmietana, margaryny miękkie wysokogatunkowe, masła z dodatkiem olejów roślinnych.	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
Cukier i słodycze	Cukier, miód, dżemy niskosłodzone bez pestek, kompoty, kisiel, musy, galaretki, biszkopty, babki piaskowe, ciasta drożdżowe.	Pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, chałwy, słodycze zawierające orzechy.
Napoje	Słaba herbata, bawarka, słaba kawa, kawa zbożowa, herbaty owocowe, napary z ziół, soki owocowe i warzywne.	Mocna herbata, mocna kawa, mocne kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe.
Przyprawy	Koper zielony, kminek, bazylią, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, cynamon, anyż, goździki.	Ostre przyprawy: pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet.
Techniki kulinarne	Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu.	Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, pieczenie tradycyjne, zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażanie.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok

źródło: Grzymieślowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019* www.ncez.pl