

Dieta łatwo strawna

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nadmiernej pobudliwości jelita i jelit,
- w nowotworach przewodu pokarmowego,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- dla osób w podeszłym wieku,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, i innych

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokrywać energetyczne i dostarczać takiej samej ilości składników pokarmowych, jak Dieta podstawowa /normalna/. Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo strawną. Podstawą tej diety jest ograniczenie a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych, zalegających długo w żołądku i wzdymających, ostro przyprawionych.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia

Uwagi technologiczne

- gotowane w wodzie, na parze,
- duszenie, pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, ruszcie
- można smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju

Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek masło, śmietanka i miękkie margaryny /pakowane w kubkach/

Tłuszcz zaleca się podawać do potraw na surowo

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki.

Warzywa gotowane. Duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki np.

Budynie z mięsa, pulpet, galantyna, klopsik, ser twarogowy chudy

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z	słaba kawa	alkoholowe,

	zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa, herbata z mlekiem słaba herbata ziołowa niegazowane wody, kefir, maślanka	naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty,	mocne kakao, mocna kawa, wody gazowane. pepsi, cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, weka, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni, świeży, razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Mało, chudy twaróg, homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszkowy, jaja, parówki, cielęce, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, tłuste sery, serek topiony, żółty,
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowa, krupnik, podprawiane zawieszina z mleka i mąki, sosy koperkowy, pomidorowy,	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych	tłuste zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, pikantne, sos musztardowy, cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ziemniaki, lane ciasto	kluski francuskie, groszek ptysiowy	Makarony, łazanki, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, indyk, kurczak, królik, dorsz, karp, pstrąg,	Wołowina, wieprzowina, kura, ryby morskie: śledź, sardynka,	tłuste wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, marynowane

	mintaj, gotowane, pulpety, potrawki	pieczone w folii lub pergamin	wędzone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budyń z kasz, warzyw , makaronu, risotto pierogi leniwe	Zapiekanki z kasz i warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety fasolka po bretońsku, krokiety, bigos.
Tłuszcz	dodawane na surowo: olej sojowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryna , śmietana	Smalec ,słonina, boczek
Warzywa	młode , soczyste, marchew ,dynia, kabaczki, seler, patisony, pomidor bez skórki, buraki gotowane , przetarte, z wody , surowe soki	Szpinak ,rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, sałata zielona, bardzo drobno starta surówki np. marchewka z selerem	Warzywa : kapustne, cebula, czosnek rzepa, brukiew, kalarepka, rzodkiewka, z majonezem , musztardą
ziemniaki	Gotowane, pieczone		
Owoce	Dojrzałe soczyste; Jagodowe i winogrona, bez pestek, / w postaci przecierów / cytrusowe, dzikiej róży, morele, bana, jabłko pieczone, gotowane	Wiśnia, śliwka, kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce Marynowane
Desery przyprawy	Kisieie , budynie ,galaretki, owocowe, mleczne, kompoty musy, soki, Cukier, koper majeranek,	Kremy, thuste ciastka. Ocet winny, sól, papryka tymianek kminek	Thuste ciasta, torty, czekolada, batony lody chałwa orzechy, pieprz, ziele angielskie, gorczyca

	melisa, rzeżucha		
--	------------------	--	--

Opracowano na podstawie : „Dietetyka
Żywienia Zdrowego i chorego człowieka” mgr H Ciborowska
Mgr A Rudnicka
Dietetyczka dypl . H Wagił tel 33 872 3 201 lub 240

Przykład diety łatwostrawnej

I śniadanie: Kawa zbożowa

Pieczywo pszenne

Pasta z kurczaka i warzyw

Powidła śliwkowe

II śniadanie: Napój owocowy

Bulka z masłem i twarogiem

Obiad: Żurek z pieczywem

Klopsy wołowe gotowane w sosie koperkowym

Ziemniaki puree

Salatka z pomidorów bez skórki

Kompot z jabłek przetarty

Podwieczorek: Galaretka owocowa

Herbatniki

Kolacja: Pierogi leniwe

Salatką z włoszczyzny

Herbata ziołowa

Opracowała ; Diet. dypl. H .Wągiel tel.33872 201 lub 240

Na podstawie „Ożywienie Zdrowego i Chorego człowieka” mgr. H Ciborowska , mgr .A Rudnicka

Sucha Beskidzka 2016r