

.....  
pieczętka Oddziału

## Dieta łatwostrawna

### Zastosowanie i cel diety:

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nowotworach przewodu pokarmowego ,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych.

Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów potraw ciężko strawnych.

### Charakterystyka diety;

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych ,jest zdrowych ,jest podstawą do planowania diet leczniczych. Zasadą diety jest nie obciążenie przewodu pokarmowego. Należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku wzdymających ,ostro przyprawionych ,używek marynat. Posiłki należy **spożywać 4-5** razy w ciągu dnia. Postawą diety jest ograniczenie a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych ,smażonych pieczonych w tradycyjny sposób. W diecie łatwostrawnej należy podać błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzeba.

### Uwagi technologiczne: Sposoby przyrządzania potraw:

- Gotowanie w wodzie ,na parze w naczyniach bez wody
- Duszenie bez tłuszczu
- Pieczenie bez tłuszczu
- Podprawianie potraw zawiesiną z mleka i mąki

### Produkty i Potrawy zalecane i zabronione

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko z zawartością tł. 2% ,kawa zbożowa z mlekiem ,herbata owocowa, kefir, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowe napoje mleczno-owocowe	Słaba herbata, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao czekolada ,mocna herbata, wody gazowane, pepsi , Coca-cola
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny ,bułki, biszkopty	Pieczywo cukiernicze, graham pszenny drożdżowe	Chleb żytni, świeży ,chleb razowy Pieczywo z otrębami
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, polędwica z drobiu	Margaryna ,tłusty twaróg, ser podpuszkowy z mniejszą ilością tłuszczu ,ryby wędzone	Tłuste wędliny konserwy salceson, kaszanka, pasztetowa, tłuste sery serek topiony
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski ,jarzynowa, ziemniaczana, podprawiane zawiesiną z mleka i śmietanki	Chudy rosół z cielęciny kalafiorowa, pieczarkowa zaprawiane mąką i śmietanką	Tłuste zawiesiste na wywarach mięsnych kostnych , pikantne, z warzyw strączkowych

			kapustnych
<b>Dodatki do zup</b>	Bulka, grzanki ,kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, ciasto lane	Kluski francuskie groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube, makaron łazanki ,nasiona roślin strączkowych, jajko na twardo
<b>Mięso drób i ryby</b>	Chuda cielęcina młoda wołowina kurczak, indyk, chude ryby, dorsz ,mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budyń ,potrawki	Zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem	Tłuste gatunki wieprzowina baranina, gęsi tłusty karp potrawy smażone marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz warzywa ,makaronu i mięsa ,risotto ,leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz warzyw ,kluski francuskie, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcz</b>	Dodawany na surowo olej sojowy, słonecznikowy, masło	Margaryna miękka , śmietana	Smalec, boczek, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Młode ,soczyste , marchew, dynia, kabaczki, pietruszka seler, pomidory bez skorki, potrawy gotowane rozdrobnione, w „wody” surowe soki	Szpinak, ,rabarbar, kalafior, sałata zielona, groszek zielony, surówki bardzo drobno starte	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, ogórki brukiew, rzodkiewka, rzepa, sałatki z majonezem, i musztardą, marynowane
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, purée		Smażone z tłuszczem

			frytki,
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste jagodowe brzoskwinie, morele, jabłko pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone, przetarte, kiwi, melon	Gruszki, daktyle czereśnie owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiel ,budyń, galaretki owocowe, kompoty ,musy ,bezy, suflety, soki owocowe	Kremy ,ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta torty, desery z używkami czekolada, kakao ,orzechy
<b>Przyprawy</b>	Kwasek cytrynowy sok z cytryny, koperek, majeranek rzeżuch, melisa.	Ocet winny, sól pieprz, ziołowy ,jarzynka, Vegeta, bazyłki, kminek, tymianek	Ostre ,papryka, musztarda, liść laurowy, gorczyca, gałka muszkatołowa

### **Przykład diety łatwostrawnej**

**I śniadanie:** Kawa zbożowa z mlekiem ,pieczywo mieszane ,pasta z kurczaka  
warzyw      powidła śliwkowe

**II śniadanie:** Napój owocowy ,bułka z masłem i serem twarogowym

**Obiad:** Żurek z pieczywem , klops wołowy gotowany, w sosie  
koperkowym , ziemniaki puree, marchew z „wody”  
kompot przetarty z jabłek

**Podwieczorek :** Kisiel z czarnych jagód ,biszkopty

**Kolacja:** Pierogi leniwe, sałatka z włoszczyzny z olejem, herbata ziołowa

### **Przykład diety łatwostrawnej w przewlekłym zapaleniu jelit**

**I śniadanie:** Herbata gorzka ,bulka czerstwa ,jajecznica smażona na parze

**II śniadanie:** Jogurt naturalny ,sucharki twarożek z przecierem z dyni

**Obiad:** Sok z różnych warzyw z wodą przegotowana ,pulpet z indyka ,  
ziemniaki puree marchew puree

**Podwieczorek;** Kisiel z czarnych jagód, biszkopty

**Kolacja:** Ryż z jabłkiem tartym ,herbata miętowa

**Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwostrawnej**

<b>1.Produkty zbożowe w tym:</b> 210	<b>3 Mleko i produkty mleczne:</b> 850
pieczywo pszenne 200	mleko i mleczne napoje
mąka, makarony –drobne 30	fermentowane 500
kasze ,płatki śniadaniowe drobne	ser twarogowy półtłusty 50
ziarniste 30	sery podpuszczkowe ---
<b>2.Warzywa i owoce w tym :</b> 950	<b>4.Mięso ,drób ,wędliny ,ryby ,</b>
warzywa	<b>jaja</b> 135
Bogate w Wit C 100	mięso ,drób ( bez kości) 70
Bogate w B-karoten 100	wędliny 25
pozostałe warzywa 200	ryby 20
ziemniaki 250	jaja 15
suche nasiona roślin strączkowych--	<b>5.Tłuszcze:</b> 45
bogate w Wit C 100	zwierzęce – masło –śmietana
bogate w B -karoten 50	/przeliczone na masło/ 25
pozostałe owoce 150	roślinne –olej, oliwa margaryna
	miękka 20
	<b>6.Cukier i słodycze:</b> 45

*Opracowała : Diet. dypl. H .Wągiel*

*Na podstawie literatury: -Dietetyka Żywienia Zdrowego i Chorego Człowieka  
H. Ciborowska, A Rudnicka*