

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zalecenia żywieniowe:

- Spożywaj regularnie 4-5 posiłków dziennie, w odstępie czasowym co 2-3 godziny.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, a z uwagi na specyfikę chorób pacjenta, posiłek można spożywać w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
- Spożywaj posiłek bez pośpiechu, w spokojnej atmosferze, dokładnie przeżuając każdy pokarm.
- Zalecane, aby posiłki były przygotowywane metodą przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Należy unikać produktów bogatych w błonnik pokarmowy, produktów długo zalegających w żołądku, np. tłuste, smażone potrawy, wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców (zgodnie z indywidualną tolerancją).
- Zupy, sosy przyrządzaj z naturalnych składników bez użycia konserwantów, bez zabielenia, bez dodatku zasmażek.
- Aby błonnik pokarmowy był lepiej tolerowany należy wydłużyć czas gotowania, rozdrabniać pokarmy, np. przez miksowanie, usuwanie skórki i pestek z owoców i warzyw.
- Wypijaj minimum 1,5 – 2 litry płynów dziennie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkt zbożowe	- Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału: pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa - Pieczywo: pszenne białe, mieszane, sucharki, bułki pszenne - Kasze średnio i drobnoziarniste: manna, kukurydziana, jaglana, kuskus, jęczmienna drobna - Ryż biały, amarantus, komosa ryżowa - makarony drobne: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - potrawy mączne:	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane-gruboziarniste - kasze gruboziarniste: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makarony grube i pełnoziarniste - pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, Muesli - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, racuchy
Warzywa i przetwory warzywne	- Warzywa świeże, w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	- Gotowane - Pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- Ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów - Puree w proszku - Ziemniaki, bataty smażone np. frytki, talarki
Owoce i przetwory owocowe	- Dojrzałe i rozdrobnione, gotowane, pieczone. - Przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru - Dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe. - Jabłko, banan, borówki, morele, mango, melon.	- Owoce niedojrzałe. - Owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, suszone. - Cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki.
Nasiona roślin strączkowych	Naturalne tofu, niesłodzone napoje roślinne – <u>jeśli są dobrze tolerowane.</u>	Wszystkie nasiona roślin strączkowych: soja, soczewica, groch, ciecierzycy, bób, fasola.
Nasiona, pestki, orzechy	Mielona nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (<u>w ograniczonych ilościach</u>)	- Całe nasiona, pestki, orzechy. - Masło orzechowe. - Wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- Chude mięsa bez skóry: cielęcina, indyk, królik - Chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka - Galearetki drobiowe	- Tłuste mięsa, np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, - Tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - Konserwy mięsne, wędliny podrobowe, np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka

Ryby i przetwory rybne	- Chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorszcz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp. - Ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone.	- Ryby w oleju, np. śledzie. - Ryby wędzone. - Konserwy rybne. - Paluszki rybne w panierce. - Ryby smażone w dużej ilości tłuszczu.
Jaja i przetwory z jaj	- Gotowane na miękko, w koszulce. - Jajecznica na parze. - Omlet smażony bez tłuszczu.	- Jajko na twardo. - Smażone w dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu. - Jaja z majonezem, tłustymi sosami.
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i ser twarogowe chude lub półtłuste. - Niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka.	- Mleko i ser twarogowe tłuste - Mleko skondensowane - Jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru - Ser topiony, ser żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - Ser feta - Śmietana
Tłuszcze	- Miękka margaryna - Oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany - Mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego - Maśło <u>(w ograniczonych ilościach)</u>	- Smalec, słonina, tój - Twarde margaryny - Majonez - Frytura smaźalicza - Oleje tropikalne, np. palmowy, kokosowy
Desery, słodczyce, słone przekąski	- Miód. - Domowe ciasta biszkoptowe, ciasta drożdżowe niskosłodzone. - Kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru. - Sucharki, biszkopki, chałka.	- Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza. - Konfitury i dżemy wysokosłodzone. - Czekolady mleczne, białe, wyroby czekoladowe. - Cukierki, gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol. - Torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, faworki, pączki, bita śmietana, chałka. - Ciasto francuskie i półfrancuskie. - Desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	- Woda mineralna niegazowana. - Słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa. - Bulion warzywny. - Kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa. - Soki warzywne. - Soki owocowe rozcieńczone.	- Woda gazowana, napoje gazowane. - Napoje wysokosłodzone. - Wody smakowe z dodatkiem cukru. - Mocna napary kawy i herbaty. - Napoje energetyczne. - Napoje alkoholowe.
Przyprawy	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, np. liść laurowy, ziele angielskie, koper, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	- Ostre przyprawy, np. pieprz czarny, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, cebula, czosnek. - Musztarda, chrzan, ocet. - Mieszanki ziół zawierające dużą ilość soli. - Płynne przyprawy wzmacniające smak.

Przykładowy jadłospis diety łatwostrawnej

I śniadanie: omlet ze szpinakiem

Jajka, szpinak, oliwa z oliwek, bułka pszenna, masło, pomidor bez skóry

II śniadanie: kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

Mięso z kurczaka (gotowane z bulionu), marchew, korzeń pietruszki, seler, papryka czerwona słodka (przyprawa, majeranek, bułka pszenna, sałata masłowa, pomidor bez skórki

Obiad: pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

Filet z dorsza, sok z cytryny, koper, bazylia, suszone zioła prowansalskie, ziemniaki, masło, marchew, jabłko

Podwieczorek: budyń jaglany z duszonymi owocami

Płatki jaglane, mleko 2% tł., duszona brzoskwinia i jabłka

Kolacja: kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

Kasza kuskus, pieczona cukinia, pieczona dynia, pieczona pietruszka, mozzarella light, oliwa z oliwek, tymianek, oregano

Bibliografia:

1.Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie PZWL ., Warszawa 2021.