



Dieta łatwo strawna

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Wymaga odpowiedniego doboru produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków czyniących potrawę łatwo przyswajalną. Jej podstawą jest ograniczenie lub wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych

W diecie łatwostrawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego (ale nie wykluczyć) przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki

i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem.

Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np.: budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.

Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

Posiłki należy spożywać regularnie 4-5 razy w ciągu dnia, w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek nie później niż 2 godz. przed snem.

Zastosowanie diety łatwo strawnej:

- 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 przebiegających 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

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu „Graham” w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie(2%) i zsiadłe, biały ser(chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte, topione, pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób,
Mięso, wędliny i ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości jeśli są dobrze tolerowane wędliny chude: szynka polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa	mięso tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste, pasztety, parówki produkty mięsne i rybne wędzone mięsa peklowane, konserwy mięsne, i rybne ryby tłuste jeśli są źle tolerowane
Tłuszcze	masło , margaryny miękkie, słodka śmietanka , oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, kukurydziany, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, kalafior, buraczki, dynia, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, bez zasmażek, na surowo - zielona sałata, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty(czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), warzywa strączkowe(groch, fasola, bób, soczewica), papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dojrzałe bez skórki i pestek jabłka, pomarańcze, brzoskwinie, banany, morele, truskawki, Maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste /barszcz, pomidorowa/, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance. Zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i Rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi, makarony	smażone: kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane: słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, pomidorowy. Majonez tylko domowy świeżo przygotowany z soku z cytryny(bez musztardy)	ostre na zasmażkach, sosy na bazie tłustych i esencjonalnych wywarów mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki - z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem, bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciastka jak francuskie, piaskowe, kruszki
Napoje	Herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane

