



Dieta łatwostrawna

Zalecenia żywieniowe

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak jest to w przypadku diety osób zdrowych. Różnica polega na spożywaniu pokarmów łatwo ulegających trawieniu, nieobciążających przewodu pokarmowego.

Przeznaczona jest dla osób:

- po zabiegach operacyjnych,
- w trakcie rekonwalescencji,
- w chorobach zapalnych żołądka i jelit,
- w refluksie żołądkowo-jelitowym,
- w przewlekłym zapaleniu wątroby, trzustki,
- w infekcjach przebiegających z gorączką,
- w żywieniu osób w podeszłym wieku.

Najważniejsze zasady diety łatwostrawnej:

- spożywaj 3-5 posiłków mniejszych objętościowo w regularnych odstępach czasowych, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem,
- posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, należy dokładnie przeżuwać każdy kęs, w trakcie jedzenia nie korzystaj z telefonu, nie oglądaj telewizji, nie czytaj gazet,
- spożywane posiłki powinny mieć umiarkowaną temperaturę, niezalecane są potrawy gorące ani bardzo zimne,
- wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz te bogate w błonnik pokarmowy,

to m.in. produkty z dużą ilością tłuszczu, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, potrawy smażone, wędzone, ostro przyprawione,

- w celu ograniczenia błonnika pokarmowego wybieraj warzywa i owoce ze skórki, wybieraj produkty dojrzałe, miękkie, soczyste, młode, dodatkowo można je przecierać, miksować, blendować,
- ogranicz spożycie pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją, po ustąpieniu dolegliwości możesz stopniowo zacząć wprowadzać te produkty i obserwować reakcje organizmu,
- zadbaj, aby każdy posiłek zawierał pełnowartościowe białko tj.: drób, chuda wołowina i wieprzowina, chuda cielęcina, królik, chude ryby m.in. dorsz, morszczuk, sandacz, mintaj, chudy nabiał, jajka,
- metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu,
- pamiętaj o odpowiednim spożyciu płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (aby zwiększyć ochotę na picie można dodać do wody plasterki cytryny, pomarańczy, listek mięty), poza tym słaba herbata, kawa zbożowa, kompoty,
- zdrowy styl życia, unikanie używek (alkohol, palenie papierosów), aktywność fizyczna każdego dnia na miarę możliwości, może być to spacer, jazda na rowerze, basen.

	ZALECANE	ZALECANE W MNIJSZEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda niegazowana; kawa zbożowa lub z cykorii	Słaba herbata; słaba kawa; domowy kompot	Alkohole; mocne kakao; czekolada płynna; mocna kawa; mocna herbata; woda gazowana; napoje gazowane
PIECZYWO	Pieczycwo pszenne, jasne, czerstwe; biszkopty; suchary; chleb domowy z mąki gryczanej niepalonej, jaglanej, ryżowej, kokosowej	Chleb graham; pieczywo pszenne razowe; pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży; chleb razowy; pieczywo chrupkie żytnie; pieczywo z otrębami; ciasto francuskie
ZBOŻA	Ryż biały, basmati; kasza jęczmienna; kuskus; kasza jaglana; kasza manna;	Płatki owsiane; kasza gryczana niepalona	Grube makarony; grube kasze: gryczana palona, bulgur; pęczak; otręby; wypieki cukiernicze; croissanty; ryż brązowy;

	kasza kukurydziana; komosa ryżowa; mąka: ryżowa, jaglana, ziemniaczana, kokosowa, z tapioki, owsiana, gryczana z kaszy niepalonej; domowe chleby, bułki		nasiona roślin strączkowych; płatki śniadaniowe, musli
WARZYWA	Marchew; dynia; kabaczek; pietruszka; patisony; buraki; seler; pomidory; bez skóry dojrzałe i soczyste; bez pestek, starte, pieczone, gotowane, gotowane na parze, duszone, miksowane, mrożone	Szpinak; rabarbar; kalarepa; kalafior; brokuły; fasolka szparagowa; groszek zielony; sałata zielona; bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, z selera	Warzywa kapustne ; cebula; czosnek; pory; rukola; nasiona roślin strączkowych; ogórki; papryka świeża; brukselka; rzodkiewka; rzepa; sałatki z majonezem i musztardą; warzywa marynowane; solone
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone w całości		Smażone w głębokim tłuszczu
OWOCE	Jagodowe; winogrona bez pestek; mango; ananas; papaja; morele; brzoskwinie; kiwi; banany; jabłka pieczone, gotowane, bez skóry dojrzałe i soczyste bez pestek, starte, pieczone, gotowane, duszone, miksowane, mrożone	Wiśnie; śliwki; śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach)	Gruszki; daktyle; czereśnie; owoce marynowane; owoce w puszkach; suszone; kandyzowane
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek; olej lniany (na zimno); olej rzepakowy dobrej jakości (w ciemnej, szklanej butelce);	Olej kokosowy	Olej słonecznikowy; olej z pestek winogron; olej sojowy; margaryny twarde; smalec; skwarki; smażenie na głębokim tłuszczu

masło;
masło klarowane

MIĘSO	Chuda cielęcina; młoda wołowina; królik; kurczak; indyk; chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina; dziczyzna; chuda wieprzowina; ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone, bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w naczyniu żaroodpornym lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum; potrawy smażone, marynowane, wędzone, suszone: salami, kabanosy, kiełbasy; wędliny podrobowe: kaszanki, pasztetowe, parówki, mielonki, salcesony, pasztety; konserwy mięsne
NABIAŁ	Jogurt naturalny; maślanka; kefir; twaróg chudy; mleko chude; serki homogenizowane naturalne; delikatne sery kozie; serki śmietankowe typu Almette bez dodatków	Mleko półtłuste; twaróg półtłusty	Tłuste mleko; tłusty twaróg; śmietany; mleko kozie, owcze; sery topione; serek typu Fromage; ser feta
JAJA	Jajecznicza na parze, jajko na miękko, jaja w koszulce		Jajko na twardo, jajko sadzone, jajko surowe
PRZYPRAWY	Suszone zioła: tymianek, kolendra, lubczyk, bazylia, majeranek, liść laurowy, rozmaryn, estragon, ziele angielskie; sok z		Ostre przyprawy; ocet; kwas cytrynowy; chrzan; majonez, keczup, musztarda; warzywa marynowane, pikle itd.; kostki rosółowe; sos sojowy; gotowe sosy; dania

limonki/cytryny;
koperek;
pietruszka; pieprz
biały;
cynamon; wanilia;
słodka
papryka; kurkuma;
anyż;
kminek; szafran; miód;
erytrytol (w małej
ilości);
stewia

i zupy z paczki; maggi