



DIETA LEKKOSTWARNA, ŁATWO STRAWNA

Przedstawiamy Państwu ogólne zalecenia dotyczące wybranych diet, jednak zalecenia indywidualne powinny być dostosowane do stanu zdrowia chorego, chorób towarzyszących oraz preferencji żywieniowych Pacjenta. Informacje publikowane w serwisie mają charakter edukacyjny i żaden z zamieszczonych materiałów nie zastąpi wizyty u odpowiedniego specjalisty.

Dla kogo dieta lekkostrawna?

Dieta lekkostrawna zalecana jest we wszystkich stanach chorobowych, w których ze względu na stan osłabienia narządu lub całego organizmu konieczne jest stosowanie trybu oszczędnościowego. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Polecana jest w: stanach zapalnych błony śluzowej żołądka, chorobach infekcyjnych przebiegających z wysoką gorączką, w owrzodzeniach żołądka, dwunastnicy i jelit, zapalnych chorobach płuc, zaburzeniach krążenia płucnego (zawał), przy biegunkach, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych, u osób w wieku podeszłym.

DIETA ŁATWO STRAWNA, LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana też dietą łatwo strawną polega na odciążeniu układu pokarmowego zarówno pod względem ilościowym (mniejsze porcje), jak i jakościowym (wykluczenie, niektórych produktów). Komponując ją należy zwrócić uwagę na ilość dostarczanych organizmowi kalorii, a także na składniki odżywcze, których nie może zabraknąć. Redukcji ulegają w niej produkty tłuste, smażone, wzdymające, mocno przyprawione oraz te, które przez długi czas zalegają w żołądku. Ważnym jej elementem jest również sam proces przygotowywania dań. W tym wypadku zaleca się przygotowywanie potraw na parze, w wodzie, pieczenie w folii, unikanie smażenia i duszenia w dużej ilości tłuszczu. Znaczej redukcji powinny ulec takie potrawy jak sosy czy zagęszczane mąką zupy.

<ul style="list-style-type: none">• Posiłki nie powinny być zbyt duże objętościowo	<ul style="list-style-type: none">• Przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 3-4 h
<ul style="list-style-type: none">• Spożywane regularnie 4-5 razy dziennie	<ul style="list-style-type: none">• Ostatni posiłek zalecany jest 2 godziny przed snem

Produkty i potrawy, które wyłączamy z diety lekkostrawnej

<ul style="list-style-type: none">-Powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (produkty i potrawy ostre, tłuste i zalegające w żołądku-Zawierające duże ilości włókna pokarmowego-Powodujące wzdęcia	<ul style="list-style-type: none">-Używki i marynaty-Potrawy wędzone i surowe-Cebula, ogórki – według tolerancji pacjenta-Warzywa kapustne i strączkowe
--	--

➤ ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE TECHNIKI KULINARNE PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

(+) ZALECANE	(-) PRZECIWWSKAZANE
<ul style="list-style-type: none">• Gotowanie na wodzie i parze – często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem• Pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie – obróbka ta nie wymaga dodawania tłuszczu• Spulchnianie potraw przez dodatek ubitych białek jaj lub bułki namoczonej w wodzie lub mleku• Tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu, gdyż potrawy nasiąknięte tłuszczem są ciężkostrawne, tłuszcz poddawany obróbce termicznej podrażnia przewód pokarmowy• Jeśli nie ma wyraźnych przeciwwskazań, można zaciągać potrawy zóttkiem	<ul style="list-style-type: none">• Smażenie• Pieczenie tradycyjne• Zapiekanie• Sporządzanie zasmażek• Odgrzewanie, odsmażanie

TECHNIKI KULINARNE ZMNIEJSZAJĄCE ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W POTRAWACH I PRODUKTACH

- Usuwanie z warzyw i owoców skórki i pestek
- Oddzielanie i wyrzucanie zwłókniałych i twardych części starych roślin
- Używanie drobnych kasz, jasnego pieczywa lub Graham (w nie dużej ilości)
- Przedłużenie czasu gotowania
- Przecieranie przez sito lub inne techniki rozdrabniania, zamiast całych warzyw i owoców podaje się soki, przeciery, puree

Zestawienie produktów, które ułatwi komponowanie posiłków

	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
NAPOJE	Mleko z zawartością tłuszczu 2%, kawa zbożowa i słaba herbata z dodatkiem mleka, słaby napar z herbaty czarnej, herbata owocowa, soki owocowe, soki warzywne (na pół z wodą), napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, woda przegotowana, fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna,	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mocna kawa, woda gazowana, napoje gazowane, napoje typu cola, napoje energetyczne
PIECZYWO	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze i cukiernicze domowego wypieku	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem ziaren, chrupki pszenne	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem otrąb, pieczywo chrupkie żytnie
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy i półtłusty twaróg, serek homogenizowany, chude mięso gotowane, chude wędliny np. polędwica z drobiu.	Margaryny miękkie, ser żółty w niewielkiej ilości, jaja, ser biały tłusty, parówki cielęce z dużą zawartością mięsa,	Tłuste wędliny, mielonki, konserwy, salceson, tłuste paszety, paszтетowa, smalec, sery dojrzewające, topione, typu feta, mozzarella i fromage
ZUPY I SOSY NA CIEPŁO	Rosół jarski, jarzynowa z dozwolonych warzyw, krupnik, ziemniaczana, zupy czyste: (barszcz, pomidorowa) przetarta owocowa, mleczna z drobnymi dodatkami Podprawiane zawiesiną maki i mleka lub żółtka. Sosy łagodne: koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, cytrynowy.	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa – zupy w postaci kremu, jeśli pacjent toleruje	Zawiesiste, gęste, tłuste, na wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, z dodatkiem kostek rosółowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, ostre, z warzyw strączkowych, kapustnych Sosy: esencjonalne, grzybowy, cebulowy

DODATKI DO ZUP	Grzanki, bułki pszenne białe, kasza manna, jęczmienna, makaron drobny, nitki, lane ciasto, biszkopty.	Groszek ptysiowy	Kluski kładzione, łazanki, grube makarony, nasiona roślin strączkowych, jaja na twardo
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: oleje roślinne (o. słonecznikowy, o. rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło.	Margaryny miękkie, śmietana	Słonina, łój, smalec, margaryny twarde
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, <u>Wieprzowina</u> – w ograniczonej ilości : polędwica, chuda szynka, łopatka i schab <u>drób</u> : kurczak, indyk, <u>ryby chude</u> : dorsz, pstrąg strumieniowy, morszczuk, sola, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, młody karp, mintaj Potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, kura, ryby morskie (makreła, sardynka, śledź) ryby słodkowodne (leszcz)	Tłuste gatunki mięs, wieprzowina, gęsi, kaczki, baranina, tłuste ryby (węgorz, karp, łosoś, sum); potrawy: smażone, wędzone, marynowane
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z warzyw, kasz, makaronu, risotto, pierogi, kluski leniwe, biszkopty.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Bliny, krostki, placki ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ciężkostrawne, wzdymające potrawy z kapusty i warzyw strączkowych (np. fasolka po bretońsku, bigos)
WARZYWA	Świeże, młode, soczyste, dokładnie umyte: kabaczki, dynia, marchew, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki i pestek, potrawy gotowane w wodzie i na parze, rozdrobnione lub przetarte, w postaci soków.	Kalafior, brokuły szpinak, rabarbar, fasolka szparagowa, sałata, groszek zielony, rabarbar, bardzo drobno starte surówki np. z selera i marchwi	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, rzodkiewka, rzepa, ogórki, brukiew, kalarepa, sałatki grubo starte, z majonezem, musztardą, warzywa marynowane i solone.
OWOCE	Świeże, dojrzałe: owoce jagodowe, winogrona bez pestek i skórki najlepiej w postaci przecierów, owoce cytrusowe bez pestek i dużej ilości błonek, banany, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone. Owoce: postaci surowej, gotowanej, przecierów, musów,	śliwki suszone namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	Owoce niedojrzałe, daktyle, czereśnie, gruszki, owoce kandyzowane, marynowane, w puszkach
DESERY	Kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, suflety, bezy, soki owocowe(rozcieńczone w wodą), przeciery owocowe.	Domowe ciasta z niewielką ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy, alkoholu czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce z dodatkiem kakao i orzechów
	Przyprawy : Wanilia, cynamon, sok z cytryny, pietruszka, koper, majeranek, melisa,	Sól, pieprz ziółowy, ocet winny, ocet winny, bazylia, papryka słodka,	Z dodatkiem glutaminianu sodu, „wegeta”, jarzynka”, ocet, pieprz, chilli, papryka ostra ,musztarda, gałka muszkatołowa,curry