

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych.

Wymaga odpowiedniego doboru produktów łatwostrawnych 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 łatwostrawnej 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, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.*

### Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	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
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko słodkie (2%) i zsiadłe, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte, topione, pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
<b>Jaja</b>	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób,
<b>Mięso, wędliny i ryby</b>	mięsa chude: wołowina, cielęcina kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, <b>ryby</b> 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, kaczkę, wędliny tłuste, pasztety, parówki produkty mięsne i rybne wędzone mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane
<b>Tłuszcze</b>	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, kukurydziany, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek tój, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy

<b>Warzywa</b>	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
<b>Owoce</b>	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
<b>Przyprawy</b>	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
<b>Zupy</b>	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
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	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
<b>Sosy</b>	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
<b>Desery</b>	kompoty, kisiele, musy, galaretki - z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele,	torty i ciastka z kremem, bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciastka jak



	kremy z mleka, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	francuskie, piaskowe, kruche
<b>Napoje</b>	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