



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Dla osób po zabiegach chirurgicznych, w trakcie rekonwalescencji, w chorobach zapalnych jelit i żołądka, w refluksie żołądkowo-przełykowym, w przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki, w infekcjach przebiegających z gorączką, w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, w chorobach przyzębia i u osób w podeszłym wieku.

Dieta lekkostrawna powinna być normokaloryczna oraz zawierać wszystkie składniki odżywcze. Najważniejszą modyfikacją w diecie lekkostrawnej jest stosowanie odpowiednich technik kulinarnych podczas przygotowania potraw. Duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przed dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”. Istotne jest także to, aby potrawy były świeżo przygotowywane oraz nieprzechowywane w lodówce. Ważna jest także ilość posiłków – 4-5 – oraz ich regularność. Porcje nie powinny być zbyt duże. Ostatni posiłek zaleca się 3 godziny przed snem. Należy pamiętać także o tym, aby potrawy nie były zbyt zimne ani zbyt gorące, ponieważ w ten sposób może dojść do podrażnienia ściany przewodu pokarmowego chorego.

ODPOWIEDNIE TECHNIKI KULINARNE:

1. Gotowanie w wodzie i na parze – często łączone z przecieraniem, miksowaniem i rozdrabnianiem,
2. Pieczenie w folii, rękawie bądź pergaminie – obróbka ta nie wymaga tłuszczu, produkt jest miękki, ponieważ nie traci wody; nie powstają również niestrawne produkty reakcji Maillarda (brak chrupiącej skórki),
3. Pieczenie w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym,
4. „Smażenie na parze” – w łaźni wodnej, ewentualnie z małą ilością masła (temperatura tłuszczu nie przekracza 100 °C),
5. Dodawanie tłuszczu do potraw po ich przyrządzeniu,
6. Stosowanie do zagęszczania zawiesiny mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie w słodkiej śmietance, jeśli jest dozwolona.

PRZECIWSKAZANE TECHNIKI KULINARNE:

1. Smażenie,
2. Duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów,
3. Pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie i grillowanie,
4. Sporządzanie zasmażek,
5. Odgrzewanie potraw z obsmażaniem

Dieta łatwostrawna musi być pozbawiona potraw trudno strawnych, wzdymających, przesiąkniętych tłuszczem, ostrych przypraw oraz zawierających dużych ilości błonnika włókna pokarmowego roślinnego.



JAK ZREDUKOWAĆ ILOŚĆ BŁONNIKA W DIECIE I UCZYNIĆ GO MNIEJ DRAŻNIĄCYM?

Warzywa, owoce i produkty zbożowe są bardzo cennym źródłem witamin i minerałów niezbędnych do regeneracji organizmu. Przechodząc na dietę łatwostrawną nie wolno rezygnować całkowicie z tych produktów. Należy je spożywać w łatwiejszej formie:

1. Dobierając młode i delikatne warzywa i mocno dojrzałe owoce
2. Usuwać pestki i skórki z owoców i warzyw
3. Gotować, piec lub parzyć te produkty
4. Przecierać przez sito lub ścierać na tarce

Niektóre produkty tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej (np. ogórek, rzodkiewka, por, cebula) mogą być dobrze tolerowane przez pacjenta i wtedy można je dołączyć do jadłospisu chorego. Nie należy nadmiernie przedłużać diety łatwostrawnej, ponieważ w dłuższym okresie czasu może skutkować niedoborami substancji odżywczych (zwłaszcza tych z produktów pełnoziarnistych czy surowych warzyw i owoców).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: chleb pszenny z masłem, twarożek z koperkiem, sparzony i obrany pomidor

2. ŚNIADANIE: kasza manna na mleku z tartym jabłkiem

OBIAD: zupa buraczkowa, potrawka z kurczaka z marchewką i pietruszką z ziemniakami

PODWIECZOREK: jogurt z płatkami błyskawicznymi owsianymi z mielonym lnem

KOLACJA: chleb pszenny z masłem, jaja, sałata

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Posiłki należy spożywać w miarę możliwości regularnie- co 3-4 godziny. Ostatni posiłek powinien być 3 godziny przed snem. Odpowiednie techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze. Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych, grillowanych czy mocno spieczonych. Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane tego samego dnia.
2. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy- zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz warzywo lub owoc. Szczególnie zadbaj o ilość białka pełnowartościowego w diecie.
3. Dziennie należy wypijać minimum 2l płynów dziennie. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
4. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.

5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Spożywaj codziennie minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
6. Spożycie jaj powinno być umiarkowane.
7. Spożywaj co najmniej 2 porcje ryb morskich (300-400g) w tygodniu. Jeśli nie spożywasz ryb należy wprowadzić suplementację kwasami Omega3 np. tran.
8. Należy ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wyrobów mięsnych.
9. Tłuszcz dobrej jakości (olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw.
10. Posiłki powinny być małej objętości.
11. Posiłki należy dokładnie przeżuwać.
12. Należy unikać spożywania owoców czy słodczy w godzinach wieczornych. Słodczy spożywać sporadycznie.
13. Ograniczyć sól i ostre przyprawy oraz nie spożywać alkoholu.
14. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.
15. Uśmiechnij się :)

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane na diecie lekkostrawnej

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmieniane, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary.	Wszystkie mąki pełnoziarniste pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
WARZYWA I PRZETWORY	warzywa świeże w postaci surowek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surowki z dodatkiem śmietany
ZIEMIANKI I BATATY	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.

OWOCE I PRZETWORY	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce niedojrzałe owoce w syropach cukrowych, kandyzowane przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane).	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, konserwy
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, surowekonserwy rybne w oleju.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
NAPOJE	wody niegazowane słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe



PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	---	--