

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej

Zastosowanie diety:

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 zapłanych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym, w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą, w zaburzeniach krążenia płucnego, w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, dla chorych długoleżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego, dla osób w wieku podeszłym.

Charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, która polega na doborze produktów łatwostrawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniu bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelni do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w folii do pieczenia, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki. Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2 % tłuszczu i mniej, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka.	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola.

Pieczycwo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt.	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami.
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu.	Margaryna, tłusty twaróg, ser żółty z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione itp., ser „Feta” ser typu „Fromage”.
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietanką.	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem.	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony. Sosy: cebulowy, grzybowy.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo.
Mięso, drób, ryby	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, kura, ryby morskie : makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne: leszcz. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie.	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum. Potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	Dodawane na surowo:	Margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek,

	olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło.	z wymienionych obok olejów, śmietanka.	łój, margaryny twarde (w kostce).
Warzywa	Młode: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony. Seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, drobno starta surówka z marchwi, selera itd.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych surówek, sałata z majonezem, warzywa marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki, krążki.
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka.	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone – namoczone, przetarte - przy zaparciach, kiwi, melon.	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy.
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ocet winny, sól pieprz ziołowy, papryka słodka, przyprawa typu „jarzynka”, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głębska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>