

Dieta łatwostrawna

Cel:

Dostarczeni choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw strawnych.

Zastosowanie :

- w schorzeniach układu pokarmowego,
- dla osób w podeszłym wieku,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z wysoką gorączką,
- w okresie rekonwalescencji po operacjach.

Charakterystyka diety

Dieta lekko strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa.

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną.

Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wyłączenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% do 2% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola



Dieta łatwostrawna

	warzywne, wody niegazowane		
Pieczywo	Chleb pszenny bułki pieczywo pół cukiernicze,	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami,
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, serek homogenizowany, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu,	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąka i śmietaną, zaciągane żółtkiem,	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, esencjonalne rosoly, buliony sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra,	Wołowina, dziczyzna, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, śledź morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu,	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut



Dieta łatwostrawna

	szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	pieczone w folii lub pergaminie	niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo :olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT) olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT),	miękkie margaryny (utwardzone metodą estryfikacji) z wymienionych olejów, śmietana	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone, brukselka
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, morele	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane



Dieta łatwostrawna

Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj, kremy	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Zasady diety:

- należy jeść regularnie 4-5 razy dziennie co 2-3 godziny,
- warzywa i owoce podawać gotowane, rozdrobnione lub w postaci soków i przecierów,
- zupy sporządzać na wywarach warzywnych, chudym drobiu,
- zupy, sosy podprawiać zawiesiną z mąki i mleka, nie stosować zasmażek,
- tłuszcz podawać w postaci surowej do gotowych potraw,
- posiłki przygotowywać najlepiej tuż przed podaniem,
- posiłki podawać ciepłe i świeże,
- zmniejszyć ilość soli do 5-6g.
- posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami.

Sposób przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym,
- pieczenie w piekarniku.