

DIETA

ŁATWOSTRAWNA

01. Cel diety: Dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

02. Dieta powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa.
Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostroprzyprawionych.

03. W diecie łatwo strawnej należy ograniczyć podaż błonnika pokarmowego, ale pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie.

04. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów, podawanie przecierów i soków, stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych. Z pieczywa pełnoziarnistego w diecie tej można stosować jedynie chleb pszenny – graham. Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalenie żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane.

05. Posiłki należy spożywać 4 – 5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i niewielkich objętościach.
Ostatni posiłek zaleca się najpóźniej 2 godziny przed snem.



Produkty i potrawy	Zalecane	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.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola.
pieczywo dodatki do pieczywa	Chleb pszenny, bułki, biszkopt. Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu.	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione itp., ser „Feta” ser typu „Fromage”.
zupy i sosy dodatki do zup	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietanką. Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe.	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony. Sosy: cebulowy, grzybowy. Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo.
mięso wędliny i 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.	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.
tłuszcze	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostce).
warzyw	Młode: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka. Seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki. Gotowane, pieczone.	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. Smażone z tłuszczem, frytki, krążki.
owoce desery	Dojrzałe soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane. Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy.
przyprawy sosy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.