



Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna, zwana również lekkostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu zdrowia.









Zalecenia dietetyczne






1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
2. Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.



Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	Pieczywo jasne, typu graham, bułki, sucharki, drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana), ryż, drobne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo bardzo świeże, grube kasze (np. pęczak, gryczana), grube makarony, rogaliki francuskie.
Warzywa i przetwory warzywne 	Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek przetarty w formie zupy lub puree (w ograniczonych ilościach). Warzywa gotowane, oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione, bez zasmażek. Na surowo: zielona sałata, cykorja, utarta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), pomidory bez skórki.	Kapusta, papryka, cebula, szczypior, ogórek, rzodkiewka, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane i konserwowane octem, frytki, ziemniaki smażone, chipsy.
Owoce i przetwory owocowe 	Jabłko, brzoskwinia, morela, pomarańcza, melon, banan – dojrzałe, bez skórki i pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku. Soki i przeciera owocowe.	Gruszki, śliwki, agrest, czereśnie. Owoce niedojrzałe (wszystkie), owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory	Żadne.	Wszystkie są przeciwwskazane.
Mięso, ryby, jaja i ich przetwory 	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik), chudy drób bez skóry (np. kurczak, indyk), chuda wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, sandacz, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (jeśli są dobrze tolerowane). Chude wędliny, np. szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa. Jaja gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omelet.	Tłuste mięso (np. wieprzowina, baranina), tłusty drób (np. kaczka, gęś), mięso peklowane. Tłuste ryby, jeśli są źle tolerowane (np. węgorz, halibut). Tłuste wędliny i wędliny podrobowe (np. paszтет, paszтетowa, mortadela). Mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.).
Produkty mleczne 	Mleko słodkie do 2% (jeśli jest dobrze tolerowane), mleko zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany.	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, serki typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone.
Tłuszcze 	Masło, oleje roślinne (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek), słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój (np. wołowy i barani), margaryny twarde.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Grupa produktów	Dozwolone	Przeciwwskazane
Cukier, desery i słodczyce 	<p>Cukier, miód, dżemy niskosłodzone bez pestek, kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty, babki piaskowe, kruche, serniki – spożywaj w ograniczonych ilościach</p>	<p>Pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta (np. francuskie), chałwa, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao.</p>
Napoje 	<p>Słaba herbata, bawarka, słaba kawa (jeśli nie ma przeciwwskazań), kawa zbożowa z mlekiem, mleko, herbaty owocowe, napary z ziół (np. mięty, rumianku, melisy), soki owocowe i warzywne, słabe kakao (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>Mocna herbata, mocna kawa, mocne kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe.</p>
Przyprawy 	<p>Przyprawy łagodne, np. koper zielony, kminek, bazylija, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki, sól (w ograniczonych ilościach). Majonez (najlepiej domowy) i chrzan w ograniczonych ilościach.</p>	<p>Ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, pikle.</p>
Potrawy 	<p>Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy czyste (np. barszcz czerwony, pomidorowa), zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw), ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, przetarte zupy owocowe, zupa ogórkowa – z ogórkami bez skórki (w ograniczonych ilościach). Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych; potrawki, budynie mięsne, pulpety. Kasze dozwolone ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski lane i leniwe, budynie z kasz (np. z dodatkiem mięsa, warzyw czy owoców). Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy, cytrynowy, owocowy.</p>	<p>Kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach.</p>
Techniki kulinarne 	<p>Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, spulchnianie potraw (np. przez dodanie bułki namoczonej w wodzie lub mleku bądź piany z ubitych białek jaj), zagęszczanie zawiesiną mąki w wodzie lub mleku bądź żółtkami, dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potrawy (bez podgrzewania go).</p>	<p>Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki), zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażki.</p>



ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

- mięso z kurczaka gotowane (z bulionu)
- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- papryka czerwona słodka, majeranek
- bułka grahamka
- sałata
- pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE:

Twarożek dyniowy z biszkoptami

- twaróg półtłusty
- jogurt naturalny
- dynia
- miód
- cynamon
- biszkopty

OBIAD:

Zupa koperkowa z makaronem

- słaby bulion
- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- masło
- koper
- śmietana 12% tłuszczu
- liść laurowy, ziele angielskie
- jasny makaron (drobny)

Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- filet z dorsza
- sok z cytryny, koper, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- ziemniaki
- masło
- marchew
- jabłko



Propozycja podania. Fot. unsplash.com

PODWIECZOREK:

pudding z maślanki z musem owocowym

- mleko
- maślanka
- żelatyna
- laska wanilii
- maliny i truskawki (przetarte przez sito)

KOLACJA:

Kluski lane w sosie szpinakowym

- mąka pszenna
- jaja
- masło
- szpinak
- śmietana
- gałka muszkatołowa

Zapraszamy do Centrum Dietetycznego Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie www.poradnia.ncez.pl i weź zdrowie w swoje ręce!

Bibliografia:

1. Jarosz M (red.). Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2011, s. 109-111.
2. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2014.
3. Myszkowska-Rygiak J, Gajewska D. Leczenie żywieniowe w wybranych chorobach czynnościowych przewodu pokarmowego u dzieci i dorosłych. Gastroenterologia Praktyczna, 2011, 6 (13), 42-43.