DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Dieta, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych , powinna dostarczyć taka samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych , jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

Różnica między żywieniem podstawowym (normalnym) a żywieniem łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że z żywienia łatwostrawnego wyłącza się produkty i potrawy ciężko strawne, zawierające stosunkowo dużą ilość błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które zalegają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiej strawne , co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym.

Posiłki w przypadku diety łątwostrawnej poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczać niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd np.: żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Wskazania: schorzenia układu trawiennego choroby gorączkowe, późny okres po operacjach brzusznych, podeszły wiek.

Produkty i potrawy dozwolone:

- ✓ **napoje:** lekka herbata, herbaty ziołowe i owocowe, bawarka, kawa zbożowa, mleko słodkie i zsiadłe , młody kefir, jogurt, soki warzywne i owocowe przecierane, soki owocowe 100% rozcieńczone wodą mineralną niegazowaną, sok pomidorowy.
- ✓ **pieczywo:** pszenne, drożdżowe – z poprzedniego dnia, sucharki, biszkopty.

Inne produkty zbożowe: kasze gotowane – jęczmienna, kukurydziana, manna, ryż, płatki owsiane, domowe makarony, lane kluski, kluski z mąki pszennej i twarogu.

- ✓ **zupy:** na lekkich wywarach mięsnych, jarzynowych, rybnych, zupy mleczne łączone z drobnymi kaszami, ryżem, podprawiane zawiesiną z mleka lub niskoprocentowej śmietany i mąki.
- ✓ **nabiał:** mleko, twaróg, jaja na miękko (nie więcej niż 2-3 tygodniowo), maślanka, ser homogenizowany, słodka śmietanka.
- ✓ **mięso:** chude- cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, gołąb, królik.
- ✓ **wędliny**: chude i świeże- szynka, polędwica, drobiowe (nie pakowane próżniowo).
- ✓ **ryby:** chude- sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, płastuga, mogą być również w galarecie.
- ✓ **tłuszcz**: świeże masło, olej z oliwek, soi, słonecznika.
- ✓ **warzywa:** ziemniaki (puree), marchew, szpinak, sałata zielona, pomidor bez skórki, kalafior, buraki, seler, szparagi, młody groszek zielony, fasolka szparagowa, kalarepa, brokuły.
- ✓ **owoce:** słodkie pomarańcze, jabłka pieczone, gotowane i tarte, banany, arbuz, melon, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie pod postacią przecierów i soków.
- ✓ **desery:** kompoty, galaretki owocowe, kisiele, budynie, przeciery owocowe.
- ✓ **przyprawy:** sól, wanilia, koperek, pietruszka zielona, cynamon, majeranek, ziele angielskie, anyżek, kminek, tymianek, oregano, bazylia, sok z cytryny.

Produkty i potrawy przeciwwskazane:

- ✓ żółte sery, przekwaszone produkty mleczne,
- ✓ pieczywo razowe, żytnie, każde świeże,
- ✓ grube kasze: pęczak, kasza gryczana,
- ✓ jajka gotowane na twardo, smażone na tłuszczu,

- ✓ tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, mięsa peklowane, wędzone, konserwy,
- ✓ tłuste ryby: węgorz, halibut, karp,
- ✓ słodycze typu: czekolada, chałwa, tłuste kremy, torty,
- ✓ kapusta, papryka, cebula, szczypior, ogórki, rzodkiewki, fasola, groch,
- ✓ niedojrzałe owoce, agrest, orzechy, owoce suszone,
- ✓ ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, chrzan, marynaty,
- ✓ produkty spożywcze przetwarzane, półprodukty i produkty przemysłowe typu: gotowe pierogi z mięsem, krokiety, gołąbki, itp.

Uwagi technologiczne:

- ✓ gotowanie w wodzie lub na parze,
- ✓ duszenie bez obsmażania,
- ✓ pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i możliwie najlepsze gatunkowo. Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nieodgrzewane i nieodsmażane

Źródło: Podstawy naukowe żywienia w szpitalach, red. prof. dr hab. med. Jan Dzienieszewski, dr med. Lucjan Szponar

Opracował **Opiniował** **Zatwierdził**
Dietetyk – Anita Cugowska