

# BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

## Dieta łatwo strawna

Dieta łatwo strawna polega na doborze posiłków 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.

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. 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 planować jedynie chleb pszenny-graham. Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane. Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej wynosi do 25 g/dobę. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

### Uwagi technologiczne.

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane, nie przechowywane w lodówkach, zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, również w piekarniku, bądź opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju. Dozwolony tłuszcz to oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany- bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, olej rzepakowy bezerukowy- zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy oraz masło, śmietanka i miękkie margaryny pakowane w kubkach. Tłuszcze zaleca się podawać na surowo do gotowych potraw.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody. W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie

będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.

Posiłki powinny być smaczne- przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

**Produkty o potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej.**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, 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, pepsy-cola, coca-cola.

Pieczycwo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukernicze.	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, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu.	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cieleńce, ryby wędzone.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony.
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 śmietaną.	Chudy rosół z cieleńcy, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiona 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	Cuda cieleńcy, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, morszczuk, sardynka; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie.	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, leszcz. Łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.

<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biskoptowe.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krostki oraz bigos, fasolka po bretońsku.
<b>Tłuszcze</b>	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek ( z JNK), masło.	Margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana.	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde.
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone.
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki, krążki.
<b>Owoce</b>	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, melon.	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane.

<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy.
<b>Przyprawy</b>	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ocet winny, sól, pieprz ziolowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca.

**Źródło:**

„Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H.Ciborowska, A.Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

„Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof.dr hab.n.med. M.Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

**Przygotowała:**

Irena Łęcka

•