

Dieta łatwostrawna

1. Cel diety:

-odciążenie przewodu pokarmowego lub konkretnego, chorego narządu, łagodzenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego, poprawa stanu zdrowia

2. Zastosowanie:

- choroby infekcyjne przebiegające z gorączką
- okresy rekonwalescencji po operacjach
- nadmierna pobudliwość jelita grubego
- stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit
- dla osób w wieku podeszłym

3. Zalecenia:

- dieta łatwostrawna polega na modyfikacji żywienia podstawowego i dostarcza taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych

- różnica między żywieniem podstawowym, a żywieniem lekkostrawnym polega przede wszystkim na tym, że z żywienia lekkostrawnego wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy

- pewna ilość błonnika w omawianej diecie jest potrzebna, tylko że składnik ten powinien pochodzić w miarę możliwości z młodych, delikatnych warzyw, dojrzałych owoców, pieczywa pszenno- razowego typu „Graham” a nie razowego

- błonnik można zredukować w diecie lub uczynić go mniej drażniącym przewód pokarmowy poprzez:

- * dobór młodych, delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
- * usunięcie pestek np. z pomidorów, kabaczków, porzeczek,
- * usunięcie skórki poprzez obranie warzyw i owoców,
- * oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego np. ze szparagów, kalarepy itp.
- * gotowanie, które zmiękcza błonnik,
- * przecieranie przez sito,
- * stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych - zamiast grubych kasz - drobne, zamiast razowego pieczywa - pieczywo pszenne, pszenno - razowe

- w technologii dietetycznej wiele uwagi należy poświęcić przyprawianiu potraw w celu podniesienia ich właściwości smakowych, używając do tego łagodnych przypraw, dozwolonych w żywieniu łatwo strawnym

- ze znanych technik kulinarnych najszersze zastosowanie ma: gotowanie w wodzie lub parze. Można również stosować pieczenie w folii lub pergaminie. Smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób jest całkowicie wykluczone z diety łatwo strawnej

- duże zastosowanie mają tzw. budynie z mięsa, ryby, z ryżu lub makaronu i mięsa, z sera, warzyw i inne
- do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek z tłuszczu i mąki, a zagęszcza się je zawiesiną mąki w wodzie, mąki w mleku lub słodką śmietanką. Warzywa przygotowuje się również bez zasmażek, tylko „z wody” oprószane mąką, z dodatkiem świeżego masła
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej
- wskazane jest spożywanie 4-5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia
- między posiłkami należy pić wodę mineralną lub inne napoje obojętne, np. słabe niesłodzone napary herbaty
- potrawy należy bardzo dokładnie żuć
- należy wypijać co najmniej 1,5-2 litrów płynów dziennie

4. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

NAZWA PRODUKTU/POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, pszenno-żytnie (najlepiej czerstwe), w ograniczonej ilości – graham, sucharki, drobne kasze (manna, jęczmienna łamana oczyszczona, krakowska, jaglana), ryż biały, drobne makarony, biszkopty, pieczywo, drożdżowe, chrupki pszenne	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko zsiadłe, kefir, jogurt, białe sery chude i półtłuste, serek homogenizowany odtłuszczony (jeśli są dobrze tolerowane)	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serek typu „Fromage”
JAJA	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety	Gotowane na twardo, smażone tradycyjnie
MIEŚO, WĘDLINY I RYBY	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi i bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonych ilościach, ryby chude (dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz), ryby	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięso peklowane, konserwy mięsne i rybne

	tłuste, jeśli są dobrze tolerowane, wędliny chude	
TŁUSZCZE	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
ZIEMNIAKI	Gotowane, gotowane tłuczone i puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
WARZYWA	Kalafior, brokuły (jeśli są tolerowane), marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa (jeśli jest tolerowana), warzywa z wody, z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	Wszystkie warzywa kapustne (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypiorek, cebula, por, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, warzywa zasmażane, warzywa konserwowane octem
OWOCE	Owoce dobrze dojrzałe bez pestek i skórki: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, porzeczeki w formie przecieru	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
SUCHE STRĄCZKOWE	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
CUKIER I SŁODYCZE	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane, kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
PRZYPRAWY	Tylko łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, kostki rosółowe
ZUPY	Kleiki, krupnik z dowolnej kaszy, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupa jarzynowa z dowolnych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągnięte żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasola, grochówka, zupy zaprawione zasmażkami, zupy z proszku
	Gotowane, duszone, bez poprzedniego obsmażania,	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny

POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	pieczone w folii aluminiowej, w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	
POTRAWY Z MĄKI I KASZY	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kaszy z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
SOSY	O smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
DESERY	Kompoty, kisiele, musy, galaretki - z owoców dozwolonych; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciasta z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, ciasta francuskie, piaskowe, kruche.
NAPOJE	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Źródła:

Gawęcki J. „Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.