

Dieta łatwostrawna

Zastosowanie diety i cel diety

Dieta łatwostrawna ma zastosowanie:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- w nowotworach przewodu pokarmowego,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- dla osób w wieku podeszłym.

Zadania diety i jej charakterystyka

Zadaniem diety łatwo strawnej jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw ciężko strawnych (potrawy tłuste, smażone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione).

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego. Jego zawartość można zredukować poprzez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
- gotowanie,
- obieranie,
- przecieranie przez sito i miksowanie produktów,
- wybór oczyszczonych produktów zbożowych.

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

Uwagi technologiczne

Potrawy powinny być przyrządzane metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkt bez dodatku tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, w folii przezroczystej, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Dieta łatwostrawna

Całkowicie wykluczone jest smażenie i pieczenie na tłuszczu, gdyż nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężko strawna. Dozwolone jest tylko smażenie jaj na parze, używając masła lub oleju.

Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Warzywa podaje się z wody.

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

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/ potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe 	pieczywo pszenne jasne (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana- dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty Mleczne 	mleko słodkie (< 2%) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty) serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja 	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby 	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa lub wołowa; chude ryby: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz; ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze 	margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, masło	śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki 	gotowane, gotowane tłuczone, puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa 	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane octem

Dieta łatwostrawna

Owoce 	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe 	żadne	wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce 	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy 	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździk, ew. cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy 	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana; zupy na odłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku – bez zasmażek	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne 	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie; potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz 	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz 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, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery 	kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; budynie, kremy z mleka; owoce w galarecie lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje 	herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe