

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Cel diety:

Celem diety jest ochrona chorego narządu poprzez zmniejszenia jego aktywności wydzielniczej

Zalecenia:

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie. W diecie łatwo strawnej wyklucza się smażenie na tłuszczu; tłuszcz dodaje się do gotowych potraw na surowo. Należy pamiętać, że połowa dostarczanych tłuszczów pochodzi z produktów białkowych
2. Poleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie, w niewielkich objętościach, o stałych porach
3. Posiłki powinny być lekko strawne, eliminuje się zatem produkty wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, ogranicza się także ilość spożywanego błonnika
4. Posiłki powinny być przygotowywane na świeżo, nie przechowywane w lodówce, co zmniejszy ryzyko zakażeń bakteryjnych posiłków
5. Przyprawy powinny być delikatne: zioła (koper, majeranek, pietruszka) sok z cytryny, unikać należy octu, pieprzu, chili, curry, ziela angielskiego, liścia laurowego, gorczycy, maggi, jarzynki
6. Należy spożywać duże ilości warzyw bogatych w beta-karoten, ponieważ zmniejszona podaż tłuszczu ogranicza wchłanianie witamin
7. Zawartość tłuszczu w diecie – pochodzenia roślinnego i zwierzęcego – powinna wynosić 30-50g/dobę. Jest to zarówno tłuszcz znajdujący się w produktach (np. w mięsie, nabiale, jajach), jak i dodany do potraw i pieczywa.
8. Przy średniej wartości energetycznej diety 2000 kcal, białko powinno stanowić 16,5% zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 66,5%, a tłuszcze 17% zapotrzebowania.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej:

1. Produkty zbożowe

Zalecane: chleb pszenny czerstwy, bułki pszenne, biszkopt na białkach, sucharki

W umiarkowanych ilościach: pieczywo drożdżowe

Przeciwwskazane: chleb żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami, chleb świeży, z ziarnami, biszkopty na całych jajach,

2. Mięso i przetwory mięsne

Zalecane: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby (dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj, okoń), potrawy gotowane, pulpety, chude wędliny, polędwica z drobiu

W umiarkowanych ilościach: parówki drobiowe i cielęce, wołowina, serca, płuca, karmazyn, makrela, potrawy duszone bez obsmażania

Przeciwwskazane: tłuste gatunki jak wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, marynowane, wędzone, salceson, konserwy, tłuste wędliny

3. Owoce

Zalecane: dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, gotowe i pieczone jabłka

W umiarkowanych ilościach: wiśnie, śliwki, kiwi, melon

Przeciwwskazane: gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, w syropach

4. **Warzywa**

Zalecane: młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, pomidory bez skórki, seler, potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, surowe soki, ziemniaki gotowane, puree z mlekiem

W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, buraki, bardzo drobno starte surówki z marchwi, selera

Przeciwwskazane: warzywa kapustne, czosnek, cebula, por, suche nasiona roślin strączkowych, kalarepa, rzodkiewka, warzywa w postaci grubo startych surówek, z majonezem i musztardą, warzywa solone, marynowane, smażone ziemniaki, frytki

5. **Nabiał i jaja**

Zalecane: chudy twaróg, ścięte białko jaja, kefir, maślanka, mleko 0,5-1,5% tłuszczu

W umiarkowanych ilościach: mleko 2% tłuszczu

Przeciwwskazane: tłuste sery dojrzewające, ser typu feta, serki topione, serki typu fromage, jajka gotowane, jajecznica z całych jaj

6. **Tłuszcze**

Zalecane: -

W umiarkowanych ilościach: olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

7. **Zupy, sosy i potrawy**

Zalecane: zupy: rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, z drobnym makaronem nitki, kaszą manną, ziemniakami, lanym ciastem; sosy łagodne:

koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, ze słodką śmietanką; potrawy: budynie z kasz, warzyw, makaronu bez jajecznego, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach

W umiarkowanych ilościach: chudy rosół z cielęciny

Przeciwwskazane: tłuste, zawiesiste zupy, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly i sosy (grzybowy, cebulowy); potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety) bigos, fasolka po bretońsku, pierogi, knedle

8. **Napoje**

Zalecane: mleko, jogurt i kefir 0,5-1,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem niskotłuszczowym, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, woda niegazowana

W umiarkowanych ilościach: mleko 2% tłuszczu

Przeciwwskazane: alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata i kawa, napoje gazowane

9. **Desery**

Zalecane: kisiele, budynie, galaretki, musy, bezy, kompoty

W umiarkowanych ilościach: ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj

Przeciwwskazane: tłuste ciasta, torty, desery z alkoholem, orzechami i kakao, chałwa