

Dieta łatwo strawna

Cel diety:

Celem diety jest dostarczenie choremu niezbędnych składników pokarmowych, przy ograniczeniu podaży produktów i potraw ciężko strawnych.

Zalecenia:

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie
2. W diecie łatwo strawnej wyklucza się smażenie na tłuszczu; tłuszcz dodaje się do gotowych potraw na surowo
3. Poleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie, w niewielkich objętościach, o stałych porach
4. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2h przed snem
5. Ograniczyć należy podaż błonnika poprzez wybieranie dojrzałych i delikatnych warzyw, obieranie ich, gotowanie, przecieranie przez sito oraz wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych
6. Posiłki powinny być przygotowywane na świeżo, nie przechowywane w lodówce, co zmniejszy ryzyko zakażeń bakteryjnych posiłków
7. Przyprawy powinny być delikatne: zioła (koper, majeranek, pietruszka) sok z cytryny, unikać należy octu, pieprzu, chili, curry, ziela angielskiego, liścia laurowego, gorczycy, maggi, jarzynki

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej:

1. Produkty zbożowe

Zalecane: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopt.

W umiarkowanych ilościach: pieczywo graham, wyroby drożdżowe, pieczywo cukiernicze

Przeciwwskazane: chleb żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami

2. Mięso i przetwory mięsne

Zalecane: chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby (dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn, lin, sola, morszczuk, flądra, mintaj, okoń), potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki, chude wędliny, polędwica z drobiu

W umiarkowanych ilościach: parówki drobiowe i cielęce, wołowina, ryby morskie (sardynka, makrela), potrawy pieczone bez tłuszczu

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, śliwki suszone (przy zaparciach, wcześniej namoczone i przetarte), 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, pieczone

W umiarkowanych ilościach: szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, sałata zielona, groszek zielony, bardzo drobno starte surówki

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, serek homogenizowany, kefir, maślanka, mleko 2% tłuszczu

W umiarkowanych ilościach: jajka na miękko, jajecznica, półtłusty lub tłusty twaróg, sery podpuszczkowe

Przeciwwskazane: tłuste sery dojrzewające, ser typu feta, serki topione, serki typu fromage

6. **Tłuszcze**

Zalecane: dodane na surowo: masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy (z NNKT), oliwa z oliwek

W umiarkowanych ilościach: margaryny miękkie, śmietana

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, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe

W umiarkowanych ilościach: chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, zaprawiane mąką i śmietaną; kluski śląskie, kluski francuskie

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

8. **Napoje**

Zalecane: mleko 2% lub mniej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, woda niegazowana

W umiarkowanych ilościach: słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurty pełnotłusty, mleko pełnotłuste

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

9. **Desery**

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

W umiarkowanych ilościach: kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj

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