

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Dieta, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych, powinna dostarczyć taka samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych, jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

Różnica między żywieniem podstawowym (normalnym) a żywieniem łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że z żywienia łatwostrawnego wyłącza się produkty i potrawy ciężko strawne, zawierające stosunkowo dużą ilość błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które zalegają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiej strawne, co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym.

Posiłki w przypadku diety łatwostrawnej poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczać niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd np.: żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Wskazania: schorzenia układu trawiennego choroby gorączkowe, późny okres po operacjach brzusznych, podeszły wiek.

### Produkty i potrawy dozwolone:

- napoje: lekka herbata, herbaty ziołowe i owocowe, bawarka, kawa zbożowa, mleko słodkie i zsiadłe, młody kefir, jogurt, soki warzywne i owocowe przecierane, soki owocowe 100% rozcieńczone wodą mineralną niegazowaną, sok pomidorowy.
  - pieczywo: pszenne, drożdżowe – z poprzedniego dnia, sucharki, biszkopty.
- Inne produkty zbożowe: kasze gotowane – jęczmienna, kukurydziana, manna, ryż, płatki owsiane, domowe makarony, lane kluski, kluski z mąki pszennej i twarogu.
- zupy: na lekkich wywarach mięsnych, jarzynowych, rybnych, zupy mleczne łączone z drobnymi kaszami, ryżem, podprawiane zawiesiną z mleka lub niskoprocetowej śmietany i mąki.
  - nabiał: mleko, twaróg, jaja na miękko (nie więcej niż 2-3 tygodniowo), maślanka, ser homogenizowany, słodka śmietanka.
  - mięso: chude - cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, gołąb, królik.
  - wędliny: chude i świeże- szynka, polędwica, drobiowe (nie pakowane próżniowo).
  - ryby: chude - sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, płastuga, mogą być również w galarecie.
  - tłuszcz: świeże masło, olej z oliwek, soi, słonecznika.
  - warzywa: ziemniaki (puree), marchew, szpinak, sałata zielona, pomidor bez skórki, kalafior, buraki, seler, szparagi, młody groszek zielony, fasolka szparagowa, kalarepa, brokuły.
  - owoce: słodkie pomarańcze, jabłka pieczone, gotowane i tarte, banany, arbuz, melon, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie pod postacią przecierów i soków.

- desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele, budynie, przeciery owocowe.
- przyprawy: sól, wanilia, koperek, pietruszka zielona, cynamon, majeranek, ziele angielskie, anyżek, kminek, tymianek, oregano, bazylia, sok z cytryny.

#### **Produkty i potrawy przeciwwskazane:**

- żółte sery, przekwaszone produkty mleczne,
- pieczywo razowe, żytnie, każde świeże,
- grube kasze: pęczak, kasza gryczana,
- jajka gotowane na twardo, smażone na tłuszczu,
- tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, mięsa peklowane, wędzone, konserwy,
- tłuste ryby: węgorz, halibut, karp,
- słodczyce typu: czekolada, chałwa, tłuste kremy, torty,
- kapusta, papryka, cebula, szczypior, ogórki, rzodkiewki, fasola, groch,
- niedojrzałe owoce, agrest, orzechy, owoce suszone,
- ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, chrzan, marynaty,
- produkty spożywcze przetwarzane, półprodukty i produkty przemysłowe typu: gotowe pierogi z mięsem, kromki, gołąbki, itp.

#### **Uwagi technologiczne:**

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu.

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i możliwie najlepsze gatunkowo. Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nieodgrzewane i nieodsmażane.