

DIETA ŁATWO STRAWNA W BIEGUNCE

Źródło: „DIETETYKA ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOREGO CZŁOWIEKA” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, „Praktyczny podręcznik dietetyki” Instytut Żywności i Żywienia, „Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach” Instytut Żywności i Żywienia. Opracowała dietetyczka Beata Herman.

Dieta łatwo strawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Dieta ta charakteryzuje się doбором takich produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym. Podstawą diety jest wykluczenie potraw tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie, długo zalegających w żołądku.

Wyklucza się również ostre przyprawy, produkty wzdymające, owoce oraz przetwory owocowe, słodczyce. Ogranicza się podaż błonnika.

Sposób przyrządzania potraw: wskazane jest gotowanie w wodzie, lub parze, pieczenie w folii, duszenie bez obsmażania. Aby ułatwić strawność potrawy można dodatkowo rozdrobnić.

Łatwo przyswajalny tłuszcz (masło, masło roślinne, śmietankę, olej) dodaje się do potrawy po jej sporządzeniu.

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe (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 ($\leq 2\%$) 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 kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa; ryby chude: 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; mięsapeklowane; 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, tój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
	Marchew gotowana, pietruszka, seler jako dodatek do zup	Pozostałe warzywa
Owoce	Jabłko gotowane, pieczone	Wszystkie pozostałe owoce
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony ale nie preferowany)	Wszystkie słodczyce
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
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 odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczone 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 w 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, zagęszczone 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, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Herbata, herbatki owocowe i ziołowe	Kakao, kawa zbożowa, płynna czekolada, napoje alkoholowe miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki