

DIETA ŁATWO STRAWNA

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, oraz produkty wzdymające. Ogranicza się podaż błonnika.

W diecie łatwo strawnej bardzo istotny jest 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	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
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 puszek); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane octem
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 słodczy	Cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy

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 obsmażenia; 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, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, 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