



ZALECENIA DIETETYCZNE
Dieta łatwostrawna

Zadaniem diety jest:

- oszczędzanie przewodu pokarmowego lub chorego narządu;
- łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego;
- zwiększenie spożycia energii u osób niedożywionych;
- poprawa ogólnego stanu zdrowia;
- stopniowy powrót do założeń diety pełnej.

Zasadniczą zmianą w stosunku do diety podstawowej, jest modyfikacja sposobu przygotowania potraw – dobór takich technik, aby poprawiały one strawność składników pokarmowych, przy jednoczesnym nie obciążaniu przewodu pokarmowego lub chorego narządu.

Dozwolone i polecane są:

- gotowanie w wodzie i na parze;
- przecieranie, miksowanie, rozdrabnianie;
- pieczenie w folii, pergaminie, rękawie – ogólnie w zamkniętym naczyniu;
- „smażenie” na parze (np. w łaźni wodnej), przykład: jajecznica na patelni ustawionej nad parą;
- spulchnianie potraw poprzez dodatek do nich ubitych białek jaj, namoczonej w wodzie albo mleku bułki pszennej
- tłuszcz najlepszej jakości dodawany na końcu przygotowywania potraw, zwłaszcza oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, olej lniany i in., dozwolone jest również prawdziwe masło (min. 82 % tłuszczu);
- zabielanie/zagęszczanie mąką rozdrobnioną w wodzie albo w mleku.



ZALECENIA DIETETYCZNE
Dieta łatwostrawna

Przeciwwskazane jest:

- smażenie;
- duszenie z dodatkiem tłuszczu;
- wstępne obsmażanie;
- tradycyjne pieczenie prowadzące do powstania spieczonej skórki;
- grillowanie;
- stosowanie zasmażek;
- odgrzewanie i odsmażanie.

Ponadto z diety eliminuje się:

- produkty i dania ostre, tłuste;
- zawierające dużo błonnika pokarmowego (w tym surowe owoce i warzywa ze skórką, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego ziarna, otręby itp.);
- powodujące wzdęcia (jak wyżej);
- wędzone, marynowane;
- używki (w tym kawa, alkohol)

Celem realizacji zaleceń wyszczególnionych w ramce powyżej, zaleca się spożywanie:

- młodych, dojrzałych warzyw i owoców, pozbawionych skórek oraz pestek;
- oddzielanie i usuwanie zwłókniałych, twardych części warzyw i owoców;
- gotowanie warzyw i owoców, przygotowywanie np. musów, pure, soków

A także:

- regularne spożywanie posiłków, 4- 5 razy dziennie o stałych porach;
- wybór posiłków o niewielkiej objętości;
- spożywanie potraw o umiarkowanej temperaturze – ani nie gorące ani nie zimne;



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Dieta łatwostrawna

BARDZO WAŻNE!

Dieta łatwostrawna powinna być realizowana zgodnie z indywidualną tolerancją pacjenta. Nie zawsze produkty polecane będą przez niego dobrze akceptowane i odwrotnie. Dobrze, gdy w wy tłumaczeniu zasad żywienia bierze udział specjalista dietetyk.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pszenne pieczywo (ew. pieczywo graham), suchary, drobny makaron pszenny, ryż biały/basmati/jasminowy, drobne kasze (manna, kuskus), komosa ryżowa, płatki owsiane błyskawiczne, płatki kukurydziane, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, tapioka, amarantus	Pieczywo razowe, pełnoziarniste, pumpernikiel, otręby pszenne, grube kasze (gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, dziki, płatki zbożowe(żytnie, jęczmienne, płatki owsiane górskie)
Nasiona i pestki	Siemię lniane (mielone), w postaci kleiku	Pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, mak, orzechy
Tłuszcze (z rozważą!)	Oliwa z oliwek, oleje (słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany), masło, margaryna	Olej palmowy, kokosowy, smalec
Nabiał	Świeże mleko, jogurty, kefir, maślanki, twarogi, serki twarogowe – chude odtłuszczone	Słodkie jogurty i serki, jogurty z chrupkami czekoladowymi i konfiturami, serki topione, wyroby seropodobne, pleśniowe, camembert - pełnotłuste
Mięso	Drobiowe, cielęcina, chude mięso wołowe, królik,	Tłuste mięso – wieprzowina, kaczka, dziczyzna, tłuste



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Dieta łatwostrawna

	wieprzowina chuda w niewielkich ilościach	części wołowiny, kiełbasy, podroby, wędzone pasztety, parówki
Ryby	Chude ryby (świeże i mrożone) – dorsz, mintaj, morszczuk, sola, tilapia, leszcz, sandacz, pstrąg, flądra, tuńczyk	Ryby przetworzone: wędzone przetwory rybne, śledzie w occie, tłuste ryby (łosoś, halibut, pstrąg tęczowy)
Warzywa	Obrane ze skóry, przetworzone (ugotowane, podduszone, pieczone, przetarte), młode i soczyste : marchew, burak, dynia, kabaczek, cukinia, pietruszka, patison, pomidor bez skórki, szpinak, koper, ziemniak	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brokuły, fasolka szparagowa, brukiew, szparagi, seler, rzodkiew, rzepa, sałata zielona
Owoce	Pieczone jabłka bez skóry, morele, brzoskwinie – bez skóry, owoce jagodowe (jagody, borówki), mało dojrzałe banany, melony, pomarańcze Wszystkie owoce w formie obranej i przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane, kisiele, budynie, dżemy)	Nie zaleca się spożywania surowych owoców, ze skórką oraz tych, które mogą przyczyniać się do powstawania wzdęć, zaparć: czereśnie, winogrona, surowe śliwki
Napoje	Woda (1,5-2 l dziennie), herbata zielona, owocowa, ziołowa (melisa, mięta, rumianek), słaba czarna herbata, bawarka	Napoje gazowane i słodzone, kawa, mocna czarna herbata, alkohol.



SZPITAL SKAWINA SP. Z O.O.
SZPITAL WIELOSPECJALISTYCZNY im. STANLEY DUDRICK'A

ZALECENIA DIETETYCZNE
Dieta łatwostrawna

Zioła i przyprawy

Zioła (oregano, bazylia,
rozmaryn, natka pietruszki,
koperek), wanilia, cynamon

Ostre przyprawy (ostra papryka
chili, czosnek, cebula), gotowe
mieszanki przypraw i przyprawy
typu „warzywko”