Dieta łatwostrawna

1 DLACZEGO TAKA DIETA?

Pozwala „zaopiekować się" naszym przewodem pokarmowym, w szczególności wśród pacjentów po zabiegu chirurgicznym. Zadaniem diety jest oszczędzanie przewodu pokarmowego, łagodzenie ewentualnych dolegliwości żołądkowo-jelitowych oraz, w konsekwencji, poprawa ogólnego stanu zdrowia. Dieta taka ułatwia także zwiększenie spożycia energii u osób zagrożonych niedożywieniem, a także umożliwia dostarczenie odpowiedniej ilości makro- i mikroskładników w przyswajalnej formie.

2 I CO DALEJ?

Docelowo chcemy dietę tę rozszerzać tak, aby móc wrócić do diety pełnej, spójnej z zaleceniami racjonalnego odżywiania. Dieta ta powinna być realizowana zgodnie z tolerancją Twojego organizmu – obserwuj zatem reakcje swojego organizmu na poszczególne produkty spożywcze.
Wskazane jest, aby w prowadzeniu Cię przez proces zmiany Twojego sposobu odżywiania brał udział specjalista dietetyk.

3 TO JEST BARDZO ISTOTNE

- regularne spożywanie posiłków, 4-5 razy dziennie o stałych porach
- powolne spożywanie posiłków (dokładne przeżuwanie)
- wybór posiłków o niewielkiej objętości
- spożywanie potraw o umiarkowanej temperaturze – nie za gorące, ani nie za zimne

4 JAKIE METODY OBRÓBKI TERMICZNEJ WYBRAĆ?

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w foli, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym
- miksowanie, przecieranie, rozdrabnianie.

DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK

SZPITAL DUDRICKA

5 CZEGO UNIKAĆ?

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

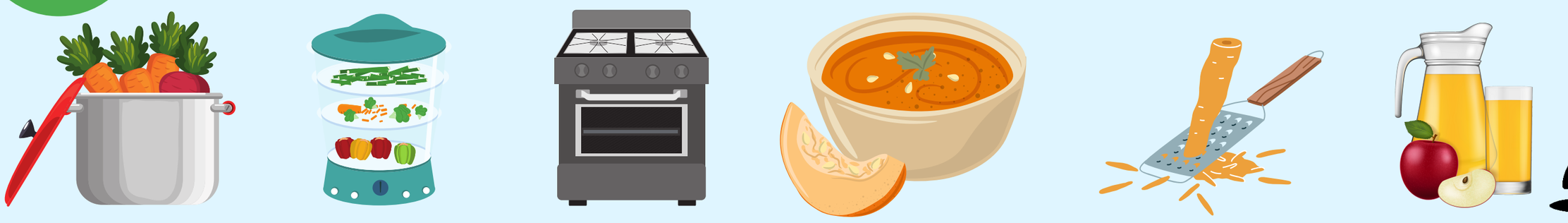
6 CO WYELIMINOWAĆ Z DIETY?

- produkty i dania tłuste, mocno przyprawione, ostre
- **zawierające dużo błonnika pokarmowego** (np. duże ilości surowych warzyw i owoców ze skórką, nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe z pełnego ziarna, otręby)
- powodujące wzdęcia
- puszkowane, wędzone, marynowane
- używki (alkohol)

7 JAKIE WARZYWA I OWOCE WYBRAĆ?

- młode, dojrzałe warzywa i owoce, pozbawione skórek oraz pestek

- oddzielanie i usuwanie zwłókniałych, twardych części warzyw i owoców
- gotowanie warzyw i owoców, przygotowywanie np. musów, puree, soków



DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	Pszenne pieczywo (ew. pieczywo graham), suchary, drobny makaron pszenny, ryż biały/basmati/jaśminowy, drobne kasze (manna, kuskus), komosa ryżowa, płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, 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, pestki	Siemię lniane (mielone), w postaci kleiku lub jako dodatek	Pestki słonecznika, pestki dyni, sezam, mak, orzechy
Tłuszcze (z rozwagą!)	Oliwa z oliwek, oleje (rzepakowy, lniany, rydzowy itp.), masło, margaryna	Olej palmowy, kokosowy, smalec
Nabiał	Świeże mleko, jogurty, kefiry, maślanki, twarogi, serki twarogowe – chude/półtłuste	Serki topione, wyroby seropodobne, sery żółte, pleśniowe, camembert - pełnotłuste
Mięso	Drobiowe, z indyka, cielęcina, chude mięso wołowe, królik, wieprzowina chuda w niewielkich ilościach	Tłuste mięso – wieprzowina, kaczka, dziczyzna, tłuste 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 (halibut, pstrąg tęczowy)
Warzywa	Obrane ze skóry, przetworzone (ugotowane, podduszone, pieczone, przetarte), młode i soczyste: burak, cukinia, dynia, kabaczek, koper, marchew, patison, pietruszka, pomidor bez skórki, ziemniak	Warzywa kapustne (brukselka, chrzan, jarmuż, kalarepa, kapusta, rukola, rzepa, rzodkiew), brukiew, cebula, czosnek, fasolka szparagowa, por, suche nasiona roślin strączkowych, szparagi
Owoce	Owoce w formie obranej i przetworzonej (gotowane, pieczone, przecierane): banany, brzoskwinie, morele, jabłka – bez skóry, melony, owoce jagodowe (jagody, borówki), awokado, pomarańcze (w przypadku dobrej tolerancji). 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 i kawa, bawarka	Napoje gazowane i słodzone, mocna czarna herbata i kawa, alkohol
Zioła, przyprawy	Cynamon, zioła (bazylia, koperek, majeranek, oregano, rozmaryn, natka pietruszki), wanilia	Ostre przyprawy (curry, ocet, ostra papryka chili, papryka, pieprz), gotowe mieszanki przypraw i przyprawy typu „vegeta", kostki rosołowe

Tabelka inspirowaną książką "Nie daj się rakowi!"

DIETETYK
MAŁGORZATA KOSZYK