

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW NA DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Dieta łatwostrawna, jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego polegającą na eliminacji produktów, potraw, technik przygotowania drażniących przewód pokarmowy. Dieta ta powinna dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczyć produkty i potrawy ciężko strawne.

Dieta powinna zawierać 65-90g białka (co powinno stanowić ok. 12% energii dziennej racji pokarmowej), 70-75g tłuszczu (ok. 30% energii) a węglowodany powinny pokryć resztę zapotrzebowania energetycznego (ok. 55-60%).

W diecie należy wykluczyć:

- produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ciężkostrawne, tłuste, ostre, długo zalegające w żołądku),
- zawierające duże ilości włókna pokarmowego (głównie frakcje nierozpuszczalne błonnika pokarmowego),
- produkty zawierające błonnik (warzywa i owoce powinny być młode, miękkie, raczej gotowane, nie w formie surówek)
- produkty i potrawy wzdymające, marynaty i używki, ostre przyprawy,
- niewskazane są potrawy wędzone i surowe, cebula i ogórki, warzywa kapustne i strączkowe.

Technika przygotowania posiłków:

Stosowane techniki kulinarne (poprawiające strawność składników odżywczych, w tym także rozpuszczające i rozdrabniające):

- gotowanie w wodzie i w parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie (nie wymaga stosowania tłuszczu, produkt jest miękki, brak chrupiącej skórki),
- spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki,
- tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu,
- do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki).

Produkty stosowane przy sporządzaniu potraw w diecie łatwostrawnej powinny być bardzo świeże i dobrej jakości. Pokarmy powinny być dobrze ugotowane, miękkie, smaczne, niezbyt słodkie, mało słone, niekwaśne i nieostre. Posiłki powinny być ciekawie zestawione, o apetycznym wyglądzie, przyprawione dozwolonymi w diecie łagodnymi przyprawami.

Należy dbać o częste spożywanie posiłków w małych objętościach, najlepiej 5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

Produkty dozwolone:

- produkty zbożowe - pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, sucharki
- drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony
- mleko i produkty mleczne - mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany
- jaja - gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów
- mięso, wędliny, ryby - mięsa chude: cielęcina, wołowina – z młodych sztuk; kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry); chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane), wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa i wołowa
- tłuszcze - masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek
- ziemniaki - gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree gotowane
- warzywa - marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem
- owoce - owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, banany, maliny i porzeczki (oraz inne owoce malinowe) w postaci przecieru lub soku

- cukier i słodycze - cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki
- przyprawy - tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, kwas cytrynowy
- zupy - kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła
- potrawy mięsne i rybne - gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety
- potrawy z mąki i kasz - kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki
- sosy - o łagodnym smaku zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki, sosy: (potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką)
- desery - kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe
- napoje - słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe

Produkty przeciwwskazane:

- produkty zbożowe - pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze : gryczana, pęczak, grube makarony
- mleko i produkty mleczne - sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
- jaja - gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
- mięso wędliny, ryby - mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
- tłuszcze - śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
- ziemniaki - frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
- warzywa: wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
- owoce: wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
- suche strączkowe: groch, fasola, bób, soczewica, soja
- cukier i słodycze - chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzech
- przyprawy - ostre przyprawy: ocet , pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
- sosy: ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
- napoje: mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Opracował: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa, Elżbieta Michek