

## DIETA ŁATWO STRAWNA

### PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo pszenne, sporadycznie pieczywo typu „graham”, mąka pszenna, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, płatki owsiane, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe, żytnie, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, maki żytnie i razowe, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko słodkie (2 %) i zsiadłe, ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte i topione, ser „feta”, serki typu „fromage”
<b>Jaja</b>	gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy, omloty	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
<b>Mięso Wędliny Ryby</b>	Mięsa chude; wołowina, cielęcina, drób (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), króliki, ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak, wędliny chude; szynka, polędwica - wieprzowe i drobiowe, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
<b>Tłuszcze</b>	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa, słodka śmietanka	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
<b>Warzywa</b>	marchew, buraki, dynia, szpinak młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła, bez zasmażek; na surowo – zielona sałata, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty -czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewka, warzywa z zasmażkami lub smażone, konserwowane octem
<b>Owoce</b>	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy, owoce suszone
<b>Suche strączkowe</b>	żadne	wszystkie są zabronione; groch, fasola, bób
<b>Cukier</b>	cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, cukier, sok z cytryny	ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka

POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE

<b>NAZWA POTRAWY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Zupy</b>	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczone zawiesina mąki w wodzie, mleku – bez zasmażek	kapuśniak, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub śmietaną, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, potrawki, pulpety, pieczone w folii	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, lane kluski (na białku jaja), leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone-kotlety z kasz , francuskie, zacierki
<b>Desery</b>	kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, galaretki, ciasto drożdżowe czerstwe bez jaj z bardzo małym dodatkiem masła lub oleju , biszkopt	z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
<b>Napoje</b>	herbata, kawa ( o ile nie ma przeciwwskazań ), mleko , napoje owocowe , soki warzywne , herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
<b>Sosy</b>	o smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką, masłem, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości

**Zastosowanie diety łatwo strawnej**

- dieta łatwo strawna najczęściej znajduje zastosowanie w schorzeniach układu trawiennego
- stosowana jest, zanim lekarz ustali dietę leczniczą
- prawie wszystkie diety lecznicze opierają się na żywieniu łatwo strawnym
- przeciętnie zawiera: kcal – 2400, białko ogółem – 93g, białko zwierzęce – 65g, sód – 5 -6 g

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J.(red.): Podstawy Naukowe Żywności i Żywienia w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.