



DIETA ŁATWO STRAWNA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał)
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzeń przewodu pokarmowego
- dla osób w wieku podeszłym

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa (normalna).

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo strawną.

Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

Dieta łatwo strawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, oprócz diety bogatoresztkowej.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody.

Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu, oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku, lub w opiekaczu elektrycznym. **Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.**

Można jedynie smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju.

Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki.

Założenie dla diety łatwo strawnej:

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536 - 8368
Białko ogółem	g	75 - 80
Białko zwierzęce	g	45
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	< 25

Białko ogółem – 15,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 55% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej

1.Produkty zbożowe, w tym :	210	3.Mleko i produkty mleczne:	850
pieczywo pszenne	200	mleko i mleczne napoje fermentowane	500
mąka, makarony – drobne	30	ser twarogowy półtłusty	50
kasze, płatki śniadaniowe drobno-ziarniste	30	sery podpuszczkowe	-
2.Warzywa i owoce, w tym :	950	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja :	135
warzywa :		mięso, drób (bez kości)	70
bogate w wit. C	100	wędliny	25
bogate w β-karoten	100	ryby	20
pozostałe warzywa	200	jaja	15
ziemniaki	250	5.Tłuszcze :	45
suche nasiona roślin strączkowych	-	zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło)	25
owoce:		roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	20
bogate w wit. C	100		
bogate w β-karoten	50		
pozostałe owoce	150		
		6.cukier i słodycze	45

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2 % i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielece, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne; leszcz; potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie