

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Wskazania: schorzenia układu trawiennego, choroby gorączkowe, późny okres po operacjach brzusznych, podeszły wiek.

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Dieta, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych, powinna dostarczyć taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych, jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

Różnica między żywieniem podstawowym (normalnym) a żywieniem łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że z żywienia łatwostrawnego wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiej strawne, co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym.

Posiłki w przypadku diety łatwostrawnej poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczać niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd np. żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Produkty i potrawy dozwolone

Napoje: lekka herbata, herbaty ziołowe i owocowe, bawarka, kawa zbożowa, mleko słodkie i zsiadłe, młody kefir, jogurt, soki warzywne i owocowe przecierane (typu „Kubuś”, „Bobo-fruit”), soki owocowe z kartonu 100% rozcieńczone wodą mineralną niegazowaną, sok pomidorowy

Pieczywo: pszenne, drożdżowe – z poprzedniego dnia, sucharki, biszkopty

Inne produkty zbożowe: kasze gotowane – jęczmienna, kukurydziana, manna, ryż, płatki owsiane, domowe makarony, lane kluski, kluski z mąki pszennej i twarogu

Zupy: na lekkich wywarach mięsnych, jarzynowych, rybnych, zupy mleczne łączone z drobnymi kaszami, ryżem, podprawiane zawiesiną z mleka lub niskoprocetowej śmietany i mąki

Nabiał: mleko, twaróg, jaja na miękko (nie więcej niż 2-3 tygodniowe), maślanka, ser homogenizowany, słodka śmietanka

Mięso: chude – cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, gołąb, królik

Wędliny: chude i świeże – szynka, polędwica, drobiowe (niewskazane pakowane próżniowo)

Ryby: chude – sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, płastuga – mogą być w galarecie

Tłuszcz: świeże mało, olej z oliwek, soi, słonecznika

Warzywa: ziemniaki (purée), marchew, szpinak, sałata zielona, pomidor bez skórki, kalafior, buraki, seler, szparagi, młody groszek zielony, fasolka szparagowa, kalarepa, brokuły

Owoce: słodkie pomarańcze, jabłka (pieczone, gotowane, tarte), banany, arbuzy, melon, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie pod postacią przecierów i soków

Desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele, budynie, przeciery owocowe

Przyprawy: sól, wanilia, koperek, pietruszka zielona, cynamon, majeranek, ziele angielskie, anyżek, kminek, tymianek, oregano, bazylija, sok z cytryny

Produkty i potrawy przeciwwskazane:

- żółte sery, przekwaszone produkty mleczne
- pieczywo razowe, żytnie, każde świeże
- grube kasze: pęczak, kasza gryczana
- jajka gotowane na twardo, smażone na tłuszczu
- tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, mięsa peklowane, wędzone, konserwy
- tłuste ryby: węgorz, halibut, karp
- słodczyce typu: czekolada, chałwa, tłuste kremy, torty
- kapusta , papryka, cebula, szczypior, ogórki, rzodkiewki, fasola, groch
- niedojrzałe owoce, agrest, orzechy, owoce suszone
- ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, chrzan, marynaty
- produkty spożywcze przetwarzane, półprodukty i produkty przemysłowe typu: gotowe pierogi z mięsem, krostki, gołąbki, itp.

Uwagi technologiczne

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze bardzo świeże i możliwie najwyższych gatunków. Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nieodgrzewane i nieodsmażane.

Źródło: Podstawy Naukowe Żywności W Szpitalach, red. prof. dr hab. med Jan Dzienieszewski, dr.med. Lucjan Szponar

Opracowała Marzena Gazda Koordynator Ds. Dietetyki