

DIETA ŁATWOSTRAWNA (DZIECKO) – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Dieta łatwostrawna, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego, w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

Zalecenia w diecie łatwostrawnej:

- Spożywać 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny).
- Ostatni posiłek spożywać 2-3 godziny przed snem.
- Spożywać posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku.
- Unikać spożywania potraw gorących i zimnych.
- Wypijać minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
- Wyeliminować z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- Ograniczyć spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- Stosować metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

Obróbka technologiczna potraw:

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu
- smażenie bez dodatku tłuszczu
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jagłana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria 	<ul style="list-style-type: none"> - cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszzone
Owoce	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon 	<ul style="list-style-type: none"> - cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Mleko	<ul style="list-style-type: none"> - mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne 	<ul style="list-style-type: none"> - pełnotłuste mleko - mleko skondensowane

i produkty mleczne	(bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
Mięso i przetwory mięsne	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	- napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze	- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane, - mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, - margaryny miękkie	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	brak	- orzechy, np. włoskie, laskowe

		<ul style="list-style-type: none"> - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, W karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski	<ul style="list-style-type: none"> - domowe ciasto drożdżowe/szarlotka - kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka - dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru - miód - gorzka czekolada min. 70% kakao 	<ul style="list-style-type: none"> - cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza - konfitury i dżemy wysokosłodzone - czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe - cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol - słone przekąski - lody - ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki - cukierki, chałka
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda mineralna niegazowana - słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej - bulion warzywny - napary ziołowe - kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa - kompoty - napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe) 	<ul style="list-style-type: none"> - kawa naturalna - woda gazowana - "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem / syropem glukozowo-fruktozowym / fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	<ul style="list-style-type: none"> - pieprz ziołowy - melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran - suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosołowe - sól np. kuchenna, himalajska, morską - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy - majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet

Potrawy	<ul style="list-style-type: none">- zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych- mięsa i ryby przyrządzone Z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych <ul style="list-style-type: none">- ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone- kopytka kluski śląskie, kluski lane Z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">- zupy na tłustych wywarach mięsnych- zupy i sosy z zasmażką- zupy, sosy w proszku, zupki chińskie- żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki)- gotowe dania w słoikach, w panierce- mięsa i ryby w panierce
----------------	--	---

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/>, Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.