

DIETA ŁATWOSTRAWNA



Cechą charakterystyczną diety jest wykorzystanie technik kulinarnych, poprawiających strawność potraw, zwiększających przyswajalność składników odżywczych, a także oszczędzających pracę przewodu pokarmowego.

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, gotowanie w wolnowarze bądź w szybkowarze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- smażenie na parze (łaźni wodnej) lub z małą ilością oliwy z oliwek w temperaturze nie przekraczającej 100 stopni;
- spulchnianie potraw przez dodanie ubitych białek jaj, duszonych warzyw, zmielonych, a następnie namoczonych płatków owsianych lub bułki pszennej w mleku czy wodzie;
- sporządzanie zup, sosów na wywarze z warzyw;
- dodawanie tłuszczu do potraw po obróbce kulinarnej.

Przeciwwskazanymi technikami kulinarnymi w diecie łatwostrawnej są smażenie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem, pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, sporządzanie zasmażek II i III stopnia, odgrzewanie i odsmażanie.

Należy unikać potraw



- powodujących nadmierne wydzielanie soków trawiennych, do których należą: mocne rosoly, buliony, wywary rybne, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety na mocnych wywarach
- napojów kwaśnych, gazowanych, nierozcieńczonych soków owocowych lub warzywnych czy owocowo-warzywnych
- pikantnych, marynowanych, konserw
- produktów zawierających duże ilości tłuszczu zwłaszcza nasyconych kwasów tłuszczowych, powyżej 10g na 100g produktu

**Należy zastosować metody,
które poprawią tolerancję błonnika pokarmowego**




- Usunąć skórkę i pestki z owoców, warzyw, zwłaszcza przejrzalnych
- Usunąć zdrewniałe części roślin
- Wydłużyć czas gotowania warzyw lub owoców
- Rozdrabniaj warzywa lub owoce przez miksowanie, krojenie, ścieranie na tarce o drobnych oczkach
- Wybieraj młode warzywa lub dojrzałe owoce

Co jeszcze: 

- Potrawy najlepiej podawać o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać termicznie ścian przełyku, żołądka.
- Posiłki należy spożywać regularnie (około 5 na dobę) o stałych porach.
- Należy jeść powoli, żuć dokładnie, unikać przejadania się.



	<p align="center">Produkty zalecane w diecie łatwostrawnej</p>
<p>Produkty zbożowe</p>	<p>Pieczywo jasne czerstwe, pieczywo graham, pieczywo orkiszowe, sucharki, bułki pszenne, bułki graham, bułki orkiszowe, biszkopty Drobne kasze (manna, kus-kus, krakowska, jęczmienna łamana, amarantus, komosa ryżowa, drobna kasza bulgur, ryż biały, ryż basmati, ryż paraboliczny, drobny makaron z pszenicy durum, płatki zbożowe namoczone: jaglane, z amarantusa, z komosy ryżowej, owsiane, grubsze płatki rozgotowane</p>

Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie do 2% tłuszczu, zsiadłe mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy, ser homogenizowany chudy, ser biały do smarowania z małą ilością tłuszczu do 10g/100g, ser mozzarella light, ser feta z małą ilością tłuszczu i soli
Jajka	Gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jako dodatek do potraw
Mięso, ryby, wędliny	Chude mięsa (wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, jagnięcina, wieprzowina chuda szynka, polędwica, schab bez kości) Chude ryby (dorsz, mintaj, tuńczyk, flądra, pstrąg, leszcz, sandacz, sola) Chude wędliny (szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa)
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka 12% tłuszczu, oleje roślinne (sojowy, rzepakowy, słonecznikowy, arachidowy), oliwa z oliwek, margaryny wysokogatunkowe miękkie
Warzywa	Gotowane, rozdrobnione z dodatkiem świeżego masła: ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, różyczki brokuł, pietruszka korzeń, seler, na surowo: cykoria, pomidor bez skórki, sałata zielona, roszponka, rukola, sałata rzymska, kapusta pekińska, tarta na małe oczka marchewka, seler
Owoce	Dojrzałe, bez skórek i pestek: jabłka, truskawki, banany, porzeczki, maliny, winogrona w formie przecieru, morele, brzoskwinie, pomarańcze, melony, soki i przeciery owocowe,
Cukier, słodczy	Cukier jest dozwolony ale niezalecany, miód, dżemy bez pestek
Zupy	Kleiki, zupy na słabych wywarach mięsnych lub na wywarach z warzyw, krupnik, zupy czyste, zupy krem, zupy jarzynowe

	z dozwolonych jarzyn, zupa ziemniaczana bez zasmażki, zupy mleczne
Przyprawy	Wanilia, cynamon, koperek zielony, bazylia, pietruszka nać, sok z cytryny, melisa, bazylia, w małych ilościach kminek, estragon, tymianek, imbir
Potrawy mięsne	Gotowane, pieczone w folii, rękawie, pergaminie np. pulpety, potrawki, budynie
Potrawy z mąki i kasz	Drobne kasze gotowane na sypko, przecierane lub rozklejane, budynie z kasz i mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi zarabiane w naczyniu
Sosy	Łagodne, zaprawiane słodką śmietanką nisko tłuszczową, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku np. koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, owocowy
Desery	Kompoty, kisiele, musy owocowe, galaretki z dozwolonych owoców, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe
Napoje	Napar z ziół: rumianku, melisy, mięty, słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne rozcieńczone



×	Produkty niewskazane w diecie łatwostrawnej
Produkty zbożowe	Każde pieczywo razowe, żytnie, świeże, grube kasze (pęczak, gryczana), otręby, brązowy ryż, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Produkty mleczne przekwaszone, jogurty z otrębami i niedozwolonymi owocami, sery żółte, topione, brie, pleśniowe
Jajka	Jajka gotowane na twardo, smażone, sadzone, omlety, kotlety z jaj
Mięso, ryby, wędliny	Tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, gęś, kaczka) Tłuste gatunki ryb (węgorz, halibut, łosoś, śledź), ryby wędzone Tłuste wędliny, parówki, pasztety, salceson, salami, konserwy
Tłuszcze	Śmietana, smalec, boczek, łój, margaryna twarda
Warzywa	Ziemniaki w postaci frytek, placków, kotletów, wszystkie warzywa kapustne, kalafior, papryka, szczaw, por, cebula, groszek zielony, ogórek, brukiew, kukurydza, rabarbar, rośliny strączkowe, soczewica, soja, rzodkiewka, bakłażan, rzodkiew, warzywa smażone, konserwowane octem
Owoce	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, agrest, ananas, granat, owoce suszone, arbuz, daktyle, kiwi, morele, figi
Cukier i słodczyce	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, cukier, alkohol, orzechy, wszystkie ciastka, ciasteczka
Zupy	Na mocnych wywarach mięsnych, rosół, kapuśniak, fasolowa, z niedozwolonych warzyw
Przyprawy	Ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca, pieprz ziołowy
Napoje	Mocna herbata, kawa, alkohol, wody gazowane, pepsi, cola

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • twarożek z jogurtem naturalnym, • sałatka z roszponki, pomidora koktajlowego i różyczek brokuł z oliwą z oliwek wymieszana z sokiem z cytryny i ziół prowansalskich • pieczywo graham posmarowane odrobiną masła z ogórkiem kiszonym bez skórki • herbata owocowa
II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • jogurt naturalny z duszonymi owocami jagodowymi i nasionami konopi łuskanej
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z kurczaka bez skóry i kości duszone z ziołami • ryż basmati • surówka z marchwi i jabłka z jogurtem naturalnym • woda mineralna
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> • jabłko pieczone z cynamonem • biskopt
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> • kasza kuskus z pieczoną dynią, pomidorkami koktajlowymi i serem mozzarella z dużą ilością natki pietruszki • herbata zielona

Mgr Małgorzata Jędrzejowska
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk