



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ

ZASADY OGÓLNE:

- Dieta polega na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią ją łatwo przyswajalną
- Spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, co 3-4 godziny. Dieta powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć tej samej liczby składników odżywczych, co dieta podstawowa.
- Podstawą diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie z żywienia produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych a tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych
- Należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego w diecie lub możemy uczynić go mniej drażniącym poprzez:
 - dobór dojrzałych warzyw i owoców
 - obieranie
 - gotowanie w wodzie
 - przecieranie przez sito lub miksowanie
 - wybieranie przecierów i soków
 - stosowanie produktów zbożowych z białej, oczyszczonej mąki
- Z produktów zbożowych pełnoziarnistych można spożywać jedynie chleb pszenny graham, wyjątkiem są stany pooperacyjne i zapalne żołądka i jelit, w których pieczywo razowe powinno zostać całkowicie wyeliminowane
- Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, można ewentualnie obsmażyć na patelni do smażenia beztłuszczowego, możemy też piec w folii lub w pergaminie. Smażenie i pieczenie na tłuszczu powinno zostać całkowicie wykluczone.
- Tłuszcze należy dodawać do gotowych potraw na surowo.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko do 2% tłuszczu; Kawa zbożowa z mlekiem, Herbaty czarne, owocowe, ziołowe, herbata z mlekiem, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt nisko tłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	Słabe kakao, słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane
Pieczywo	Pszenne bułki i chleb Biszkopt Pieczywo cukiernicze	Graham pszenny, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne	Żytnie, świeże, żytnie chrupkie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chuda wędlina gotowana, szynka, polędwica drobiowa	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z niższą zawartością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, drobiowe, ryby wędzone	Tłuste wędliny. Konserwy, salceson, kiszka paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	Rosół warzywny, ziemniaczana, z delikatnych warzyw, krupniki, owocowe, mleczne, przecierane, zaprawiane zawiesiną z mąki i/lub mleka; Sosy łagodne- koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, pomidorowy, owocowy, ze słodką śmietanką	Chudy rosół, ogórkowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, mocnych, kostnych, grzybowych, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, zupa kalafiorowa*; Sosy pieczeniowe, cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, kuskus, drobna kasza jęczmienna, ryż biały, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, lin, okoń, szczupak, mintaj; Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii i pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby- węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, podroby; wątróbka* Potrawy smażone, konserwowane, marynowane, wędzone, pieczone w tradycyjny sposób

Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, makaronu, mięsa, risotto, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, dozwolonych warzyw, mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki, racuchy, kotlety, krokiety: bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: oleje, oliwa, masło, słodka śmietanka w niewielkich ilościach	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, lój, słonina, margaryny twarde
Warzywa	W postaci rozdrobnionej, gotowane, przetarte. Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, buraki, pietruszka, patisony, seler, szpinak, pomidory bez skóry, sałata zielona, brokuły; Potrawy gotowane, przetarte, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, surowe soki, drobno starte surówki	Fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, strączkowe suche, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, kalafior, rabarbar; Grubo starte surówki, sałatki z majonezem, musztarda, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	-	Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórek i pestek, czyli sam miąższ: jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, dzikiej róży, jabłka pieczone, gotowane, morele, brzoskwinie bez skórki, banany, truskawki, arbuz, maliny przetarte: Soki owocowe, przeciery owocowe	Przetarte bez skórek i pestek: wiśnie, śliwki, śliwki suszone-namoczone i przetarte, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, kiwi, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao. Orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, koper, majeranek, rzeżucha, melisa, mięta, cynamon, wanilia	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, musztarda, vegeta, pieprz, chili, papryka, curry, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatolowa, gorczyca

* nie są zalecane podczas karmienia piersią