

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zasada diety

Dieta łatwostrawna ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Jest ona modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Różnica między żywieniem ludzi zdrowych a wymagających diety polega na doborze produktów łatwostrawnych i technik sporządzania posiłków. W diecie ogranicza się, a nawet wyklucza produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Zmniejsza się również podaż błonnika pokarmowego przez obieranie i gotowanie warzyw, przecieranie lub miksowanie i stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwostrawna ma zastosowanie:

- W stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit;
- W nowotworach przewodu pokarmowego;
- W wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych;
- W chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką;
- W zapalnych chorobach płuc;
- W zaburzeniach krążenia;
- W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych;
- W żywieniu osób w wieku podeszłym.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

Zasady sporządzania posiłków

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Dozwolone jest również duszenie bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu, oraz pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek.

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|--------------------|--|---|---|
| Napoje | Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, zielona, soki owocowe, warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir, maślanka o obniżonej zawartości tłuszczu | Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste | Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsy, coca - cola |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|---|
| Pieczywo | Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze | Graham pszenny, pieczywo cukiernicze drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi | Chleb żytni świeży, chleb razowy, 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 cielęce, ryby wędzone | Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, kaszanka, smalec, tłuste sery dojrzewające, ser 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, pomidorowy, potrawkowy | Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa | Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzy 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 |
| Mięso, drób, ryby | Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk; Chude ryby - dorsz, sola, morszczuk, mintaj, flądra, sandacz | Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura; Ryby - makrela, śledź, sardynka | Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, Gęsi, kaczki; Ryby – karp, łosoś, węgorz, sum, marynowane, wędzone |
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe | Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane | Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku |
| Tłuszcze | Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło | Margaryny miękkie | Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde |
| Warzywa | Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, | Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starta surówka, np. z marchewki | Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, z majonezem, musztardą, 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 | Śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon, wiśnie | Daktyle, gruszki, czereśnie, owoce marynowane |
| Desery | Budynie, galaretki, kisiele, kompoty, przeciery owocowe, soki owocowe, musy, suflety, bezy | | Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy |
| Przyprawy | Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa | Ocet winny, sól, bazylia, tymianek, kminek, papryka słodka, pieprz ziołowy | Ocet, pieprz, papryka, chili, musztarda, curry, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa |