

## DIETA ŁATWOSTRAWNA

### ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta łatwostrawna znajduje zastosowanie najczęściej w schorzeniach układu trawienno, odgrywa także dużą rolę w innych stanach chorobowych według ustaleń lekarza.

Chory, który zostaje przyjęty do szpitala otrzymuje zazwyczaj dietę łatwostrawną zanim lekarz ustali dla niego dietę leczniczą.

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego.

Dieta łatwostrawna, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych, np. o ograniczeniu wartości energetycznej diety, lub ograniczeniu białka przy niewydolności nerek, powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

W diecie tej wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, potrawy i pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zalegające długo w żołądku oraz ostro doprawione.

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.

Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwostrawnej powinny być świeże i możliwie z najwyższych gatunków.

Aby nadać potrawie form jak najbardziej łatwostrawną produkty podaje się różnym procesom: gotowaniu, rozdrabnianiu, przecieraniu, gotowaniu na wodzie i parze, pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu.

Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone z diety łatwostrawnej.

Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek, lecz wyłącznie zawiesiny z mąki na wodzie, z mąki na mleku lub słodkiej śmietanki.

Warzywa przygotowuje się tylko „z wody”, oprószone mąką, z dodatkiem oliwy z oliwek, lub świeżego masła.

## PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI

### Śniadania

Zupy mleczne z dodatkiem dozwolonego produktu mącznego, mleko, kawa lub herbata z mlekiem, ewentualnie słabe kakao.

Pieczycwo, masło. Produkt białkowy jako dodatek do pieczywa stanowić może: biały ser, twarożek homogenizowany, jajko gotowane na miękko, dobre gatunkowo wędliny drobiowe.

Może być również podany dżem lub miód. Do śniadania wskazane jest podanie sezonowego warzywa, owocu, lub soku owocowego.

### Obiady

Zupy: odtłuszczone rosoly z kaszą manną, makaronem, krupniki, delikatne zupy jarzynowe.

Dania mięsne, rybne, półmięsne lub z sera – dostarczające białka zwierzęcego.

Jako dodatki: ziemniaki „z wody”, puree, ryż lub kasza gotowana na sypko, drobny delikatny makaron, warzywa gotowane, pomidor bez skórki, delikatne liście sałaty zielonej z oliwą z oliwek.

### Kolacje

Możliwie często potrawa gotowana, kurczak lub ryba w galarecie, ryba lub mięso z drobiu duszone w jarzynach.

Pieczycwo z masłem. Dodatki do pieczywa: sery białe, ryby, dobre gatunkowo wędliny, pasty z sera, wędlin i mięs gotowanych.

Po dany dodatek warzyw lub owoców, soku owocowego lub warzywnego.

## PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DZIECI UBOGORESZTKOWEJ

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczycwo jasne, pieczywo typu Graham w ograniczonych ilościach, sucharki, drobne kasze (jaglana), ryż, drobne makarony.	Pieczycwo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie, grube kasze (pęczak, gryczana), grube makarony.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko zsiadłe, kefir, jogurt, białe sery chude i półtłuste, serek homogenizowany odtłuszczony (jeśli są dobrze tolerowane).	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serek typu „Fromage”.
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety.	Gotowane na twardo, smażone tradycyjnie.
<b>Mięso, wędliny i ryby</b>	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi i bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonych ilościach, ryby chude (dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz), ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane, wędliny chude.	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięso peklowane, konserwy mięsne i rybne.
<b>Tłuszcze</b>	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany.	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde.
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, gotowane tłuczone i puree.	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
<b>Warzywa</b>	Marchew, kalafior (jeśli jest tolerowany), buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa (jeśli jest tolerowana), warzywa z wody, z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem.	Wszystkie warzywa kapustne (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypiorek, cebula, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, warzywa zasmażane, warzywa konserwowane octem.
<b>Owoce</b>	Owoce dobrze dojrzałe bez pestek i skórki: jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, porzeczeki w formie przecieru.	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy.
<b>Suche strączkowe</b>	Żadne.	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja.



PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane, kompoty, galaretki.	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.
<b>Przyprawy</b>	Tylko łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon.	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, kostki rosółowe.
<b>Zupy</b>	Kleiki, krupnik z dowolnej kaszy, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupa jarzynowa z dowolnych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągnięte żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasola, grochówka, zupy zaprawione zasmażkami, zupy z proszku.
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone, bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, w rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie.	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
<b>Potrawy z mąki i kaszy</b>	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kaszy z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki.	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki.
<b>Sosy</b>	O smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką.	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych.
<b>Desery</b>	Kompoty, kisiele, musy, galaretki - z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, owoce w galaretkce, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe.	Torty i ciasta z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, ciasta francuskie, piaskowe, kruche.
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.	Mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe.