

DIETA ŁATWOSTRAWNA WSKAZANA JEST :

- po zabiegach chirurgicznych;
- w trakcie rekonwalescencji;
- w przewlekłym zapaleniu wątroby;
- w przewlekłym zapaleniu trzustki;
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach;
- w żywieniu osób w podeszłym wieku;
- w chorobach zapalnych żołądka;
- w refluksie żołądkowo-przełykowym;
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy;
- w dyspepsji czynnościowej żołądka;
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych.

1. Posiłki powinny być podawane **4–5 razy dziennie** – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
2. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
3. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego **nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml** kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
4. Dodatek dozwolonych **warzyw lub owoców do każdego posiłku**, z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);
5. Należy **wyeliminować cukry dodane** (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
6. Zaleca się **ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających**;
7. Dopuszcza się **okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych**, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.
8. **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być **podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia**;
9. **Ryby lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić **co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym**;
10. **Tłuszcze zwierzęce** (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) **należy całkowicie wyeliminować z diety**. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. **Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie** powinny być **tłuszcze roślinne** – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. **Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć**;

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, ryzane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry); ogórek kiszony (przy dobrej tolerancji – obrany ze skórki) 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany.
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysoko słodzone; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;
- chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki kielbas; galaretki drobiowe.

- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina,
- baranina;
- mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety
- wędliny podrobowe (pasztety, wątrobianki, salceson), surowe mięsa (tatar), konserwy

RYBY I PRZETWORY RYBNE

- wszystkie ryby morskie i słodkowodne;
- ryby gotowane w tym przygotowywane na parze,

- ryby surowe;
- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;
- ryby w panierce;
- ryby wędzone;
- konserwy rybne w oleju.

JAJA I POTRAWY Z JAJ

- gotowane na miękko; gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; jaja sadzone i jajecznica na parze.

- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- jajecznica smażona na tłuszczu,
- jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;
- niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).

- mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru;
- wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;
- sery podpuszczkowe,
- tłuste sery dojrzewające,
- śmietana.

TŁUSZCZE

- masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.

BEZWZGLĘDNE ZAKAZANE:

- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez;
- Tłuszcz kokosowy i palmowy,
- Masło klarowane,
- Mało orzechowe, solone i z dodatkiem cukru

DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)

- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);
- sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone;
- ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).

- słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;
- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością
- tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie;
- czekolada i wyroby
- czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
- wędliny podrobowe (pasztety, wątrobianki, salceson), surowe mięsa (tatar), konserwy

NAPOJE

- woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompot

- woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone;
- nektary owocowe;
- wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty.

PRZYPRAWY

- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).

- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili;
- kostki rosółowe i esencje bulionowe;
- gotowe bazy do zup i sosów;
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet;
- sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.