



DIETA ŁATWO STRAWNA

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna inaczej nazywana dietą lekkostrawną jest modyfikacją żywienia podstawowego. Ma za zadanie oszczędzanie przewodu pokarmowego. Zalecana jest m.in. dla osób po zabiegach chirurgicznych, w chorobach zapalnych żołądka i jelit, w refluksie żołądkowo-przelykowym, w przewlekłym zapaleniu trzustki, w przewlekłym zapaleniu wątroby, w żywieniu u osób w wieku starszym. Dieta ta bazuje na produktach spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu, a eliminuje ciężkostrawne, dzięki czemu nie obciąża przewodu pokarmowego. Przy sporządzaniu potraw ważny jest dobór technik kulinarnych, które przyczyniają się do zwiększenia strawności dań. **Do takich technik zaliczamy:** gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub rękawie, dodawanie tłuszczu do potraw po ich przyrządzeniu. **Przeciwwskazane jest:** smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejsze obsmażanie, grillowanie, sporządzanie zasmażek.

Zalecenia dla diety łatwo strawnej

- Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie) o stałych porach. Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki nie mogą być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
- Wybieraj dojrzałe owoce oraz młode i delikatne warzywa. Przed spożyciem obierz je ze skórki, pozbydź się pestek. W diecie łatwo strawnej zalecane są w formie gotowanej, soków, koktajli, a także zup typu krem. Sprawdź się w niej: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki, jabłka, banany, morele, brzoskwinie.
- Zalecane są delikatne produkty zbożowe – pieczywo pszenne, ryż biały, drobne kasze jak manna, jaglana, drobna jęczmienna, kuskus, a także drobny makaron i delikatne płatki naturalne jak błyskawiczne jaglane czy owsiane.
- Jeśli dobrze tolerujesz mleko i produkty mleczne, wzbogać swój jadłospis w jogurt naturalny, kefir, maślankę, twaróg chudy i półtłusty. Zrezygnuj natomiast ze spożywania serów żółtych, topionych i pleśniowych.
- Cennym źródłem białka w diecie łatwo strawnej jest chude mięso - może to być drób bez skóry, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa lub chuda wołowina. Dobrą alternatywą są chude ryby, takie jak mintaj, dorsz, morszczuk. Pamiętaj również o jajach, zalecane są gotowane na miękko i w postaci jajecznic na parze.
- Możesz do swoich posiłków po przygotowaniu dodać masło lub olej roślinny taki jak oliwa z oliwek lub olej rzepakowy czy lniany. Unikaj natomiast tłuszczu ukrytych. Znajdziesz je w tłustych mięsach, pasztetach mięsnych, w daniach smażonych w tłuszczu, zwłaszcza panierowanych.
- Używaj delikatnych przypraw i ziół. Zalecane zioła i przyprawy to: sok z cytryny, natka pietruszki, kminek, koperek, tymianek, majeranek, rozmaryn, lubczyk, bazylija, oregano, cynamon, wanilia. Zrezygnuj z ostrych przypraw, octu, musztardy, ogranicz podaż soli.
- Pamiętaj o nawodnieniu. Zalecana jest woda niegazowana, a także słaba herbata. Nie pij napojów gazowanych, mocnej kawy i kakao.
- Zrezygnuj z alkoholu.
- Jeżeli mimo wszystko nie jesteś w stanie jeść tradycyjnych posiłków, cierpisz na brak apetytu, przez co niepokoisz się, że możesz nie dostarczyć z dietą odpowiedniej wartości energetycznej czy potrzebnych składników odżywczych, skonsultuj się z lekarzem w celu dodania do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, szczypior, cebula, papryka, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki, agrest, owoce suszone, orzechy
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham (w ograniczonej ilości), sucharki, ryż biały, drobne makarony, kasze: manna, jaglana, jęczmienna łamana, kuskus, drobne płatki owsiane i jaglane błyskawiczne	pieczywo razowe, żytnie, każde świeże i ciepłe pieczywo, rogaliki francuskie, kasze: pęczak, gryczana, grube i razowe makarony, ryż brązowy
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 1,5-2% (jeśli tolerujesz), jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy lub półtłusty, serek ziarnisty biały	sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu fromage
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; chude wędliny: szynka, polędwica wieprzowa lub drobiowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, miruna, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, gęszina, wieprzowina, kaczka; wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane
Rośliny strączkowe	brak	wszystkie
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Przyprawy	łagodne: sól, sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, , majeranek, bazylia, oregano, kminek, tymianek, lubczyk, wanilia, rozmaryn, goździki, cynamon	ostre: ocet, pieprz, musztarda, papryka
Desery i słodczyce	kompoty, kisiele i musy z dozwolonych owoców, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe, miód, dżemy bez pestek, galaretki,	pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata czarna i zielona, słaba kawa, kawa zbożowa, soki warzywne i owocowe, herbatki owocowe	mocna kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną		

Źródło: <https://www.nestlehealthscience.pl/poradnik-zywienia-medycznego/operacje/zywienie-po-operacji>