INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwo strawna jest najczęściej stosowaną dietą leczniczą i zarazem najprostszą modyfikacją podstawowego żywienia zdrowego człowieka.

Znajduje zastosowanie przede wszystkim:

- przy różnych schorzeniach przewodu pokarmowego,
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- w przypadku chorób infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w żywieniu osób w wieku podeszłym, których przewód pokarmowy działa mniej sprawnie.

Dieta ta cechuje się doborem takich produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym i tym samym go nie obciążają.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Podstawą diety łatwo strawnej jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających. Unika się też stosowania ostrych przypraw takich jak sól, pieprz, ocet, ostra papryka.

2. W diecie należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż posiada on właściwości wchłaniania wody i dzięki temu działa rozluźniająco na masy kałowe, ułatwiając ich wydalanie. Błonnik pokarmowy w diecie łatwo strawnej powinien pochodzić z młodych i delikatnych warzyw, dobrze dojrzałych owoców oraz delikatnego pieczywa pszennego a czasem delikatnego pieczywa pszennego pełnoziarnistego typu graham. Aby włókno pokarmowe stało się delikatniejsze i mniej drażniło przewód pokarmowy należy wydłużyć czas gotowania potraw, stosować różne techniki rozdrabniania jak przecieranie przez sito, miksowanie, podawanie puree oraz przecierów i soków.

3. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

4. Zwróć uwagę na tzw. higienę posiłków. Spożywaj posiłek w spokoju, bez pośpiechu oraz „rozpraszaczy" takich jak telewizor. Dokładnie przeżuwaj posiłki. Dzięki dobremu rozdrobieniu pokarmu do konsystencji papki organizm lepiej trawi pokarm i polepszamy tym samym wchłanianie substancji odżywczych z diety.

5. Urozmaicony dobór produktów oraz podniesienie walorów smakowych potraw poprzez dodatek dozwolonych w diecie łatwo strawnej łagodnych przypraw sprzyja atrakcyjności posiłków.

6. Zwróć uwagę na temperaturę spożywanych posiłków. Unikaj spożywania bardzo gorących i bardzo zimnych potraw.

7. Zwróć uwagę na ilość wypijanych płynów- pij min. 1,5-2 litrów płynów dziennie. Najlepiej wodę niegazowana.

8. Styl życia: wyeliminuj alkohol, zrezygnuj z palenia tytoniu i praca nad radzeniu sobie ze stresem.

Uwagi technologiczne:

- Przy sporządzaniu potraw stosuje się odpowiednie techniki kulinarne, które wpływają na łatwiejsze trawienie i na lepsze przyswajanie pokarmów. Przygotowuj posiłki bez dodatku tłuszczu i dodaj go na sam koniec. Tłuszcze nie poddane obróbce termicznej są lepiej strawne i nie obciążają tak przewodu pokarmowego co tłuszcze, które poddaliśmy działaniu wysokich temperatur. Wybieraj źródła roślinne - oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej z wiesiołka
- Dozwolony tłuszcz to oleje; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne –bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E, oraz olej rzepakowy i oliwa z oliwek – zawierające dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także masło, śmietanka i miękkie margaryny.
- W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione i spulchnione przez dodatek ubitej piany z białek lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki np. budynie z mięsa mielonego lub ryb, ryżu, kasz, warzyw bądź sera twarogowego gotowane w łaźni wodnej.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek Warzywa podaje się z wody.

Tabela przedstawiająca produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczywo	pieczywo jasne i czerstwe, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze, sucharki	graham pszenny, pieczywo cukiernicze ,drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Napoje	mleko słodkie z zawartością 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowa i warzywne, napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka	słaba kawa naturalna z mlekiem (o ile nie ma przeciwwskazań), jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, miód, dżemy bez pestek, mięso gotowane, chude wędliny: szynka, polędwica z drobiu ,	margaryny miękkie, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja na miękko, jajka w koszulkach, parówki cielęce,	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające ,serek topiony, ser Feta jajka gotowane na twardo i smażone

Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk , ryby: dorsz, młody karp, sola, szczupak, sandacz, pstrąg, morszczuk, flądra, lin, okoń , mintaj, potrawy gotowane pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby: makrela, leszcz, sardynka potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki; wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby; węgorz, łosoś, sum potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Tłuszcze	dodawane na surowo, olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	margaryny miękkie (pakowane w kubkach) słodka śmietanka	smalec słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree		frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa	marchew, dynia, buraki, pietruszka, kabaczki, patisony, seler, warzywa z wody oproszone mąką z dodatkiem świeżego masła bez zasmażek, na surowo zielona sałata pomidory bez skórki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony- przetarty w formie zupy lub puree, bardzo drobno starte surówki z marchewki i selera	wszystkie odmiany kapusty, cebula, czosnek ,pory, papryka szczypior, nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzepa, rzodkiewka, kalarepa warzywa z zasmażkami, marynowane , solone
Owoce	owoce soczyste, dojrzałe , jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe; (cytryny, pomarańcze, mandarynki), jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	kiwi, melon, śliwki suszone, namoczone, przetarte (stosowane przy zaparciach)	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, agrest, daktyle, czereśnie, wiśnie, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki, przeciery owocowe, czerstwe ciasto drożdżowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta jak-torty, piaskowe, francuskie, kruche , pączki, faworki, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
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, grube kasze; pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych,
Przyprawy	cukier, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koper zielony, pietruszka, majeranek, rzeżucha,	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, Vegeta, papryka słodka,	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka chili, curry, gałka muszkatołowa,

	melisa, wanilia, cynamon,	estragon, bazylia, tymianek, kminek	gorczyca
Zupy i sosy gorące	kleiki, rosół jarski, krupnik z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sosy łagodne - koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa,	tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, grochowa, fasolowa, mocne rosoły, buliony sosy; cebulowy, grzybowy
Potrawy półmięsne i bezmięsne	potrawki, pulpety, budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, pierogi leniwe, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu ; placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Przykładowy jadłospis

I Śniadanie

- kawa zbożowa z mlekiem
- pieczywo pszenne (100g), pasta z kurczaka i warzyw (60g)
- masło (10g), powidła śliwkowe (30g)

II Śniadanie

- bułka (50g) z masłem (10g)
- wędlina (30g), sałata zielona
- napój owocowy

Obiad

- zupa krupnik (300ml)
- pulpety wołowe gotowane (80g) w sosie cytrynowym
- ziemniaki puree (200g), sałatka z pomidorów bez skórki (100g)
- kompot z owoców- przetarty

Podwieczorek

- Jabłko pieczone 1 szt,
- herbatniki (40g)

Kolacja

- pierogi leniwe (200g)
- sałatka z włoszczyzny z olejem (80g)
- herbata ziołowa

Wybrane przepisy potraw

Budyń z mięsa, ryżu i warzyw

Składniki na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

wołowina b/kości	250
włoszczyzna bez kapusty i pora	250
ryż	200
sól, majeranek	X
olej sojowy	10 (2 łyżeczki do herbaty)
białko jaja	60 (2 szt.)
pietruszka zielona	15 (1 łyżka stołowa)
bułka tarta do wysypania naczynia	X

Mięso opłukać, zalać wodą i ugotować. Włoszczyznę wyszorować, oczyścić, opłukać, dodać do mięsa pod koniec gotowania, ugotować z dodatkiem soli, odcedzić, ostudzić. Ryż przebrać, opłukać, ugotować na sypko. Mięso razem z warzywami zmielić, połączyć z ryżem, dodać do masy olej, dodać ubitą pianę, sól, majeranek, część posiekanej zielonej pietruszki i lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia posmarowanego olejem i wysypanego tartą bułką, gotować w parze pod przykryciem około 45 minut.
Budyń można wykonywać z różnych gatunków mięsa- cielęcina, drób, królik itp.
Przed podaniem posypać zieloną pietruszką, podawać z sosami.

Potrawka z cielęciny

Składniki na 1 porcję i na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

cielęcina b/ kości		400
włoszczyzna bez kapusty	80	500
sól	100	X
mąka	X	20 (2 łyżeczki do herbaty)
mleko	5	150
sok z cytryny	30	20 (1 łyżeczka)
zielona pietruszka		10 (1 łyżka)

Mięso opłukane zalać gorącą wodą, posolić, gotować. Włoszczyznę opłukać, oczyścić, dodać pod koniec gotowania mięsa, ugotować. Ugotowane mięso wyjąć z wywaru, pokrajać w kostkę, dodać do przecedzonego wywaru, dodać pokrajaną w kostkę włoszczyznę, zagęścić zawiesiną z mąki i mleka, zagotować. Przed podaniem dodać sok z cytryny i posiekaną zieloną pietruszkę.
Podawać z ryżem, makaronem lub ziemniakami i jarzynami z wody.

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.