

Zastosowanie i cel diety

Dieta ma zastosowanie m.in.:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- u chorych długo leżących
- u osób w wieku podeszłym
- Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie potraw ciężkostrawnych

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Podstawą diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów oraz niektórych technik obróbki kulinarnej. Wykluczeniu podlegają potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.

Zalecane jest spożywanie 4-5 posiłków niewielkich objętościowo w ciągu dnia oraz o regularnie określonych godzinach. Ostatni posiłek zaleca się spożywać 2 godziny przed snem. Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane.

Wśród dozwolonych technik obróbki kulinarnej znajduje się gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu są całkowicie wykluczone. Tłuszcze roślinne zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosować zasmażek. Warzywa podaje się z wody. W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w kąpieli wodnej. Posiłki powinny być smaczne - przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie. Dobór produktów przedstawiony jest w tabeli, ale należy też uwzględnić indywidualną tolerancję chorego.

W diecie zredukować należy podaż błonnika przez dobór delikatnych warzyw i owoców, obieranie i gotowanie, przecieranie przez sito, wykluczenie produktów zbożowych z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze).

PRZYKŁAD DIETY ŁATWO STRAWNEJ

I Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem pieczywo pszenne z pastą z kurczaka i warzyw powidła śliwkowe
II Śniadanie	napój owocowy bułka z masłem i serem twarogowym

Obiad	żurek z pieczywem klopsy wołowe gotowane w sosie koperkowym ziemniaki puree sałatka z pomidorów bez skórki kompot przetarty z jabłek
Podwieczorek	galaretka owocowa herbatniki
Kolacja	pierogi leniwe sałatka z włoszczyzny z olejem herbata ziołowa

TABELA PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, 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, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”
Zupy i sosy gorące	wywar warzywny, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, 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

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA ŁATWO STRAWNA

Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, słodkowodne: leszcz potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji) z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, margaryna twarda
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa 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	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracował – Aleksandra Dolina, Dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Dietetyka Żywnienie człowieka zdrowego i chorego; Wydawnictwo Lekarskie PZWL Wydanie III uzupełnione