

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej

Cel i zastosowanie diety:

Założeniem diety łatwostrawnej jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych. Dieta wskazana jest między innymi: w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, zapalnych chorobach płuc, w zaburzeniach krążenia po zawale, w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, dla chorych długo leżących i w podeszłym wieku.

Charakterystyka diety:

Podstawą diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych w tradycyjny sposób, które długo zalegają w żołądku. W diecie tej należy zmniejszyć błonnik pokarmowy do 25 g na dobę. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym, poprzez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów oraz stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych, np. chleb pszenny. Zaleca się spożywanie zmniejszonych porcji posiłków 4-5 razy w ciągu dnia, w odstępach czasowych między posiłkami od 3 do 4 godzin. Pokarm powinien być dokładnie przeżuwany. Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze oraz w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii, w pergaminie w naczyniach ceramicznych. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężkostrawna. W diecie dozwolony jest olej rzepakowy zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego. Tłuszcze: oleje, masło, śmietana i miękkie margaryny zaleca się podawać w postaci surowej do gotowych potraw. Zaleca się spożywanie płynów na 20-30 minut przed i po posiłku, a nie do posiłków, np.: do wody mineralnej, soków owocowych bez dodatku cukru, herbaty zielonej, soków przecieranych czy też kompotów. Korzystne jest picie przegotowanej wody o umiarkowanej temperaturze na czczo w ilości około 0,5l w celu przepłukania przewodu pokarmowego i uregulowania częstości wypróżnień.

Przykład jadłospisu dla diety łatwostrawnej:

I śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne, pasta z wędliny chudej i z twarogu, dżem truskawkowy

II śniadanie: Bułka z masłem i szynką, napój owocowy.

Obiad: Żurek z pieczywem, klopsy wołowe gotowane w sosie potrawkowym, ziemniaki puree, sałatka z pomidorów bez skórki, kompot z przetartych jabłek.

Podwieczorek: Galaretka owocowa i herbatniki.

Kolacja: Pierogi leniwe, sałatka z włoszczyzny z olejem, herbata ziołowa.

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% >, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, owocowe, ziołowe, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt, kefir, maślanka	Napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, coca cola, pepsi.
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopty i pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie i z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, chude wędliny szynka, polędwica z drobiu	Tłuste wędliny, konserwy mięsne, kiszka, pasztetowa, smalec, sery topione i twarde żółte
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sosy łagodne – koperkowe, cytrynowe, pomidorowe, potrawkowy, owocowy ze słodką śmietaną	Zupy zawiesziste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, cebulowych
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki: cielęcina, wołowina, króliki, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, pulpety, budynie i potrawki	Tłusta wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz, łosoś, halibut, ryby wędzone, smażone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi i kluski biszkoptowe	Bigos, fasolka po bretońsku, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: kotlety, krokiety, placki
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, oleje: sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Marchew, dynia, kabaczki, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, sałata inspektowa, potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte z „wody”, podprawione zawiesiną i surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, pory, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, a sałatę z majonezem i musztardą, warzywa marynowane i solone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem i frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek w postaci przecierów, z dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane	Gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, soki owocowe i i przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Soki z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, cukier	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, chili, gorczyca, liść laurowy, ziele angielskie, maggi

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.