



KRAPKOWICKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWOSTRAWNA



Kiedy stosować dietę łatwo strawną?

- W stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- u osób w wieku podeszłym,
- u chorych leżących,
- u rekonwalescentów po zabiegach chirurgicznych;

ZALECANE



- Spożywanie 4–5 posiłków dziennie, o niewielkiej objętości, w regularnych odstępach czasu,
- Wybieranie produktów oraz technik kulinarnych łatwo strawnych (czyli gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pergaminie)
- Ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego

Błonnik pokarmowy występuje naturalnie w produktach zbożowych oraz warzywach i owocach.

Jak ograniczyć jego spożycie?

- spożywając produkty zbożowe z mąk oczyszczonych (tzw. „białe pieczywo”, jasne makarony, biały ryż),
- wybierając dojrzałe owoce i młode, świeże warzywa,
- obierając owoce i warzywa ze skórki oraz gotując, przecierając, miksując owoce i warzywa,
- spożywając warzywa i owoce w postaci soków;

NIEZALECANE



Spożywanie produktów:

- ciężkostrawnych, wzdymających,
- tłustych, smażonych
- ostro przyprawionych

Przykłady takich produktów znajdziesz w tabeli poniżej;

Dodatkowe informacje



- Do przygotowania potraw należy wybierać produkty świeże, jak najwyższej jakości oraz o jak najmniejszym stopniu przetworzenia;
- Do podprawiania zup i sosów nie należy stosować zasmażek, a jedynie zawiesinę z mleka i mąki;

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY ŁATWOSTRAWNEJ:

Śniadanie:

- Kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu) lub herbata
- Pieczywo pszenne
- Pasta drobiowa z gotowanymi jarzynami

II śniadanie:

- Herbata owocowa lub woda
- Bułka pszenna z masłem i chudym twarogiem
- Powidło śliwkowe

Obiad:

- Zupa jarzynowa z ziemniakami
- Klopsy wołowe w sosie koperkowym
- Ziemniaki puree
- Buraki tarte, gotowane
- Kompot owocowy

Podwieczorek:










- Galaretki owocowa
- Biskopty

Kolacja:

- Herbata
- Risotto z duszonym indykiem, cukinią i marchewką

Prawidłowo skomponowana dieta powinna być indywidualnie dopasowana do pacjenta, uwzględniając jego wiek, płeć, masę ciała, wzrost, aktywność fizyczną, ogólny stan zdrowia oraz produkty nasilające dolegliwości chorobowe.

Pozostałe produkty, które nie zostały ujęte w tabeli należy spożywać w ograniczonych ilościach.

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	<p>Produkty zbożowe z mąk oczyszczonych: chleb pszenny, bułki, biszkopty na białkach, sucharki, drobne kasze: kasza manna, kasza jaglana, kasza jęczmienna, ryż, makaron;</p>	<p>Produkty zbożowe razowe, pełnoziarniste, pieczywo razowe, żytnie, pieczywo chrupkie, z ziarnami, otrębami;</p>
<p>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p> 	<p>Mleko 2% (lub mniej), jogurt, kefir, maślanka, twaróg, serek homogenizowany, skyr naturalny, serek wiejski, serek typu grani, mozzarella light</p>	<p>Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietanka, śmietana, sery pleśniowe, sery topione,</p>
<p>MIĘSO, WĘDLINY, JAJA</p> 	<p>Jajka gotowane na miękko, jajecznica gotowana na parze; chude gatunki mięs (np. drób, indyk, królik, chuda wołowina, chuda cielęcina), chude i tłuste gatunki ryb (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp.), chude wędliny wysokiej jakości;</p>	<p>Jajka smażone; tłuste gatunki mięs (np. wołowina, gęś, kaczka), podroby, mięsa i ryby smażone, wędzone, produkty mięsne, wysoko przetworzone: pasztesy, konserwy, produkty typu fast-food;</p>
<p>TŁUSZCZE</p> 	<p>Oleje roślinne (olej, rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), masło</p>	<p>Boczek, smalec, słonina, łój, twarde margaryny</p>
<p>WARZYWA</p> 	<p>Gotowane, oprószane, młode: marchew, cukinia, pietruszka, seler, pomidory (bez skóry), dynia, patisony, kabaczki, ziemniaki, cukinia, buraki</p>	<p>Warzywa smażone, marynowane, z dodatkiem majonezu, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, por, papryka, kukurydza, kalarepa, ogórki, rzodkiewka, rzepa;</p>
<p>OWOCE</p> 	<p>Gotowane, dojrzałe: owoce jagodowe, owoce cytrusowe, winogrona bez pestek, banany, brzoskwinie, morele, pieczone jabłka</p>	<p>Owoce suszone, owoce marynowane, śliwki, czereśnie, wiśnie, gruszki, daktyle, figi;</p>
<p>DESERY</p> 	<p>Kisiel, budyń, galaretka, suflet, mus, przecier z dozwolonych owoców, koktajle mleczno- owocowe, bezy;</p>	<p>Ciasta, torty, desery z tłustymi kremami, czekolada, słodycze z orzechami, czekoladą, tłustym kremem, lody, chałwa;</p>
<p>NAPOJE</p> 	<p>Woda niegazowana, słaba herbata (owocowa, ziołowa), kawa zbożowa, soki owocowe, owocowo-warzywne rozcieńczane, koktajle mleczne, mleczno-owocowe, mleczno-warzywne;</p>	<p>Woda gazowana, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje alkoholowe, napoje energetyczne, mocna kawa, mocna herbata;</p>
<p>PRZYPRAWY</p> 	<p>Pietruszka, koper zielony, majeranek, bazylia, cynamon, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, melisa</p>	<p>Przyprawy ostre, ocet, pieprz, papryka, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muskatołowa, gorczyca, musztarda chili, curry</p>

Bibliografia:

1. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywniezie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021
2. Grzymistawski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016

Opracowanie: dietetyk kliniczny Katarzyna Gąsior, Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. z o.o.