

Dieta łatwo strawna

Cel i charakterystyka diety łatwo strawnej

Cechą charakterystyczną tej diety jest podaż produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym i tym samym go nie obciążają. Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy maksymalnym oszczędzaniu przewodu pokarmowego przed czynnikami mechanicznymi, chemicznymi i termicznymi. Zalecane są produkty świeże, o najwyższej jakości. Wyklucza się z diety produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (m.in. potrawy i produkty ostre, tłuste, długo zalegające w żołądku), powodujące wzdęcia, używki, marynaty.

Należy ograniczyć podaż produktów spożywczych bogatych w błonnik pokarmowy lub poddawać je odpowiedniej obróbce technologicznej tj. obierać, usuwać z warzyw i owoców pestki, gotować, przecierać przez sito i miksować lub zamiast całych warzyw i owoców podawać soki, przeciery czy puree.

Posiłki powinny być podawane regularnie 4-5 razy dziennie i nie powinny być duże objętościowo.

W diecie łatwo strawnej nie należy podawać potraw smażonych, ponieważ dania przygotowywane w ten sposób są ciężkostrawne i wysokoenergetyczne. Zaleca się potrawy gotowane w wodzie lub na parze, duszone bez obsmażania oraz w umiarkowanych ilościach pieczone w specjalnych rękawach.

Posiłki powinny być przyprawiane tylko z wykorzystaniem łagodnych przypraw (m.in. soku z cytryny, koperku, natki pietruszki) i podawane w sposób estetyczny.

Zastosowanie diety

Dieta łatwo strawna ma zastosowanie w leczeniu różnych schorzeń przewodu pokarmowego (m.in. biegunki, zatrucia, wymioty), w chorobach przeziębieniowych, w chorobach przebiegających z gorączką oraz w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w stanach zapalnych jamy ustnej, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych. Ponadto wskazana jest przy żywieniu chorych leżących oraz osób w wieku podeszłym.

Dozwolone techniki sporządzania potraw

- gotowanie na wodzie i parze – cz?sto po??czone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem,
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie,
- „sma?enie” na parze na ?a?ni wodnej,
- Spulchnianie potraw przez dodatek piany z bia?ek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bu?ki,
- Dodawanie t?uszczu do potraw po przyrz?dzeniu,
- Do zag?szczania stosowa? zawiesiny m?ki w wodzie lub w mleku

Dieta ?atwo strawna - zalecenia

- Nale?y wyeliminowa? produkty t?uste, sma?one, pieczone w tradycyjny sposób, wzdymaj?ce, ostro przyprawione, w?dzone
- Zabronione s? techniki kulinarne, takie jak:

smażenie, pieczenie tradycyjne, zapiekanie, sporządzanie zasmażek, odgrzewanie, odsmażanie.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach w diecie łatwo strawnej

Produkty zalecane

Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, czasem typu graham, sucharki, bułki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna amana, ryż biały, drobne makarony, grube kasze przecierane
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany, jogurty, kefir,
Jaja	Gotowane na miękko, ucięte na parze w formie jajecznicy lub jaj sadzonych czy omletów
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina, mięso z królika, kurczaka, indyka, w ograniczonych ilościach - chude mięso wieprzowe Ryby chude: dorsz, leszcz, sandacz, sola, szczupak Wędliny chude: szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa
Tłuszcze	Masło, margaryna, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, W ograniczonych ilościach - margaryna wysokogatunkowa, miksy tłuszczowe
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree
Warzywa	Gotowane, bez skóry, mrożone, rozdrobnione, z dodatkiem wieżego masła: marchew, buraki, kalafior, szpinak, kabaczki, mrożona fasolka szparagowa, warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skórki i pestek
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek: jabłko, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany Truskawki, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soków
Suche strączkowe	
Cukier i słodczy	Cukier dozwolony, ale nie preferowany, miód, dżemy bez pestek
Przyprawy	Dozwolone w ograniczonych ilościach: sól, sok z cytryny, koperek, kminek, wanilia, cynamon
Zupy	Kleiki, zupy na słabych wywarach: krupnik z dozwolonym kaszem, zupy czyste – barszcz czerwony, pomidorowa, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy mleczne, zupy owocowe Zupy wykałczał zawieszony mięki w wodzie, mleku, bez zasmażek, można dodawał trochę masła lub jogurt



Dieta łatwo strawna

Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, pieczone w folii aluminiowej, w rękawach lub pergaminie – pulpety, potrawki, budynie z dozwolonych mięs lub ryb
Potrawy z maki i kasz	Kaszę gotowane na sypko, przecierane lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem maki
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane sokiem z cytryny, jogurtem, masłem lub śmietanką, zaprawiane zawiesiną maki w wodzie lub mleku Sos koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe Majonez tylko domowej roboty z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)
Desery	Ciasto biszkoptowe, kompoty, galaretki, kisiele, musy, czerstwe ciasto drożdżowe
Napoje	Napary z ziół: rumianku, mięty, szałwii herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki owocowe i warzywne

Adres źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-latwo-strawna#comment-0>