



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA ŁATWOSTRAWNA



Zastosowanie i cel diety

Stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w nowotworach przewodu pokarmowego, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym, w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą, w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał), w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, wiek podeszły.

Dieta łatwostrawna powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych, jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych. Z diety łatwostrawnej należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego (ale nie wykluczyć) przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów.

Posiłki w diecie muszą oszczędzać chory narząd, np. żołądek, wątrobę, jelita i wpłynąć na poprawę stanu zdrowia chorego. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Warzywa podaje się gotowane z wody. W diecie łatwostrawnej duże zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np.: budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „kąpieli wodnej”.

Uwagi technologiczne:

- Gotowanie w wodzie lub na parze
- Duszenie bez obsmażania
- Pieczenie w folii aluminiowej, na patelni bez tłuszczu

Surowce używane do przyrządzania potraw powinny być zawsze świeże i możliwie najwyższych gatunków. Posiłki należy spożywać 4–5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nie odgrzewane, nie odsmażane.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2 % i poniżej tłuszczu, 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	mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca - cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb razowy, chleb żytni świeży, 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, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, 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
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne, leszcz, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Tłuszcze	dotawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szażynak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starta surówka, np. z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brużew, 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, brzożkwinię, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zapażciach), kiwi, melon	grusżki, 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, słodczye zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz, ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca