

DIETA LEKKOSTRAWNA

ZASTOSOWANIE:

Dieta przeznaczona jest dla osób z problemami trawiennymi, rekonwalescentów po operacjach, osób starszych, dzieci.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Wybieranie produktów łatwostrawnych, takich jak chude mięso, ryby, drobne kasze (np. manna, ryż biały), jasne pieczywo.
- Unikanie potraw smażonych, tłustych, wędzonych, ciężkostrawnych oraz warzyw strączkowych.
- Spożywanie posiłków gotowanych na parze, pieczonych w rękawie lub duszonych.
- Ograniczenie przypraw ostrych, alkoholu, kawy, mocnej herbaty.
- Wprowadzanie warzyw i owoców bez skórki, najlepiej gotowanych.

PRODUKTY REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,• makarony drobne,• ryż biały,• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),• suchary.	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,• pieczywo pełnoziarniste• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,• makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony,• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory z warzyw	<ul style="list-style-type: none">• warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw,• warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych),• gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),	<ul style="list-style-type: none">• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,• surowe ogórki, papryka, kukurydza,• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• kiszona kapusta,



DIETA LEKKOSTRAWNA

	<ul style="list-style-type: none">• szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata,• pomidor <u>bez skóry</u>,• ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - <u>bez skóry</u>, w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• grzyby,• surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki/ bataty	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki i bataty gotowane	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki smażone (frytki, talarki),• puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none">• dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji),• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),• owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	<ul style="list-style-type: none">• owoce niedojrzałe,• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),• owoce w syropach cukrowych,• owoce kandyzowane,• przetwory owocowe wysokosłodzone,• owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none">• produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane)	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none">• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• całe nasiona, pestki, orzechy.• masło orzechowe,• wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none">• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,• chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej,• galaretki drobiowe.	<ul style="list-style-type: none">• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,• pasztety,• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),• mięsa surowe np. tatar,• konserwy
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone,• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• ryby surowe,• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,• ryby wędzone,• konserwy rybne w oleju.



DIETA LEKKOSTRAWNA

Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none">• gotowane na miękko,• gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane,• jaja sadzone i jajecznica na parze.	<ul style="list-style-type: none">• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,• niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe tłuste• mleko skondensowane,• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,• sery podpuszczkowe,• tłuste sery dojrzewające,• śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none">• masło (w ograniczonych ilościach),• miękka margaryna,• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	<ul style="list-style-type: none">• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,• twarde margaryny,• masło klarowane,• majonez,• tłuszcz kokosowy i palmowy,• frytura smaźalnicza,• masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none">• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),• ciasta drożdżowe niskosłodzone,• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	<ul style="list-style-type: none">• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,• ciasto francuskie i półfrancuskie,• czekolada i wyroby czekoladopodobne,• desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	<ul style="list-style-type: none">• woda niegazowana,• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,• napary owocowe,• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),• bawarka,• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),• soki warzywne,• soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) .	<ul style="list-style-type: none">• woda gazowana,• napoje gazowane,• napoje wysokosłodzone,• nektary owocowe,• wody smakowe z dodatkiem cukru,• mocne napary kawy i herbaty,• napoje energetyzujące,• napoje alkoholowe.



DIETA LEKKOSTRAWNA

Przyprawy

- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),
- sól i cukier (w ograniczonych ilościach).
- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,
- kostki rosołowe i esencje bulionowe,
- gotowe bazy do zup i sosów,
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
- musztarda, keczup, ocet,
- sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

