

Zalecenia dietetyczne dla osób z dietą łatwostrawną:

Dieta łatwostrawna jest przeznaczona dla osób, które mają problemy z układem pokarmowym, są po operacjach lub w trakcie rekonwalescencji. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego i dostarczenie organizmowi niezbędnych składników odżywczych w formie, która jest łatwo przyswajalna.

1. Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych
2. Dozwolone techniki kulinarne:
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
 - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.
 - gotowanie tradycyjne lub na parze
4. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
5. Należy wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.
6. Nie dodawać do potraw zasmażek.
7. Ograniczyć dodatek cukru oraz soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
8. Wykluczyć potrawy tłuste, ciężkostrawne oraz wzdymające.
9. Przy niskiej podaży tłuszczu zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin w nim rozpuszczalnych poprzez posiłki obfite w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K.
10. Spożywać 5 posiłków dziennie, eliminując podjadanie między posiłkami.
11. Mleko i przetwory mleczne spożywać co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia.
12. Spożywać co najmniej 400g warzyw i owoców w ciągu dnia.
13. Ryby należy uwzględnić minimum 2 razy w tygodniu.
14. Tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem palmowego i kokosowego.
15. Wypijać co najmniej 2L płynów w ciągu dnia.
16. Wykonywać aktywność fizyczną przez 150-300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych :

Grupy środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ 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.	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słod, 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, ➤ dania mączne ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ 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), ➤ Szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, ➤ pomidor bez skóry, ➤ ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	➤ 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, ➤ grzyby, ➤ surówki z dodatkiem śmietany.

Ziemniaki, bataty	➤ gotowane	➤ smażone (frytki, talarki) ➤ puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	➤ 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).	➤ owoce niedojrzałe, ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	➤ całe nasiona, pestki, orzechy. ➤ „masło orzechowe”, ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	➤ 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.	➤ 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	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby surowe, ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ ryby wędzone, ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko, ➤ gotowane na twardo – przy dobrej tolerancji ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	➤ 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	➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna, ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ majonez, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźnicza, ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ 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).	➤ 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	➤ 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)	➤ woda gazowana, ➤ napoje gazowane, ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ mocne napary kawy i herbaty, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ➤ ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, 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 rosółowe 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.

Przykładowy jadłospis dla diety łatwostrawnej na 2000 kcal

Dzień I

Śniadanie -540 kcal: Kanapki z polędwicą, sałatą i pomidorem, banan - Bułka pszenna (80g) - 1 duża sztuka, masło extra (15g) - łyżka, polędwica Sopocka (50g) - 4 plasterki, sałata masłowa (10g) - 2 liście, pomidor bez skórki (130g) - średnia sztuka, banan (120g) - średnia sztuka.

II śniadanie - 200kcal: Makaron ze szpinakiem - Makaron drobny gotowany (140g) - szklanka, szpinak świeży (75g) -3 garście, jogurt naturalny (50g) - 2 łyżki, sól, pieprz ziołowy. Szpinak dusić z odrobiną wody, pod koniec dodać jogurt, doprawić według uznania i wymieszać całość z makaronem.

Obiad - 510kcal: Potrawka z kurczaka z kaszą i buraczkami - Pierś z kurczaka (150g), cukinia (100g) - 1/3 średniej, marchewka (70g), - średnia sztuka, kasza jęczmienna perłowa gotowana (150g) - szklanka, burak gotowany (200g) - 2 sztuki, oliwa z oliwek (5g) - 1 łyżeczka, sól, pieprz ziołowy. Pierś z kurczaka z cukinią i marchewką dusić w garnku pod przykryciem, aż do miękkości; podawać z gotowaną kaszą i startym ugotowanym burakiem z dodatkiem oliwy z oliwek, doprawić według uznania.

Podwieczorek - 270 kcal: Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym - Dynia bez skórki (200g), marchewka (70g) - średnia sztuka, bulion warzywny (200ml) - niepełna szklanka, oliwa z oliwek (10g) - łyżka, skyr naturalny (50g) - 2 łyżki, groszek ptysiowy (10g) - garść, sól, pieprz ziołowy, oregano. Warzywa ugotować do miękkości, dodać oliwę z oliwek i wszystko dokładnie zmiksować, doprawić do smaku. Podawać z jogurtem naturalnym i groszkiem ptysiowym.

Kolacja - 480kcal: Owsianka z malinami - Płatki owsiane błyskawiczne (60g) - 6 łyżek, mleko 2% (250g) - szklanka, skyr naturalny (150g) - mały kubeczek, maliny (70g) - garść, cukier (10g) - łyżka. Płatki owsiane ugotować na mleku, posłodzić, do gotowej owsianki dodać jogurt i udekorować malinami.

Dzień II

Śniadanie - 510kcal: Jajecznica na parze z pomidorem i pieczywem - Jaja kurze (50g) - 1 sztuka, białko jaj (70g) - 2 sztuki, chleb mieszany 105g - 3 kromki, masło extra (15g) - łyżka, pomidor bez skórki (130g) - średnia sztuka, sól i pieprz ziołowy. Zagotować wodę w garnku, nad tym umieścić naczynie i wlać do niego masę jajeczną, mieszać do ścięcia. Podawać z pieczywem i pomidorem.

II śniadanie: - 230 kcal: Koktajl truskawkowy - Skyr naturalny (150g) - mały kubeczek, mleko 2% (100g) - pół szklanki, truskawki mrożone (140g) - 2 garście, cukier (10g) - łyżka. Wszystkie składniki zmiksować.

Obiad - 530kcal: Kurczak duszony w sosie własnym z ryżem i sałatą - Podudzie z kurczaka bez skóry (200g) - 2 sztuki, ryż ugotowany (200g) - półtora szklanki, sałata masłowa (120g) - pół sztuki, skyr naturalny (50g) - 2 łyżki, sól, pieprz ziołowy.

Podwieczorek - 170kcal: Rosół z makaronem - bulion warzywny (250g) -szklanka, marchewka (35g) - pół sztuki, pietruszka nać (5g) - łyżeczka, makaron ugotowany (140g) - szklanka, sól, pieprz ziołowy. Składniki ugotować do miękkości, doprawić.

Kolacja - 560kcal: Naleśniki z dżemem - Mąka pszenna (70g) - pół szklanki, mleko 2% (125g) - pół szklanki, woda niegazowana (125g) -pół szklanki, olej rzepakowy (5g) - łyżeczka, jaja (50g) - 1 sztuka, sól - szczypta, dżem truskawkowy niskosłodzony (90g) - 6 łyżeczek. Wszystkie składniki poza dżemem zmiksować i smażyć bez dodatku tłuszczu. Gotowe naleśniki posmarować dżemem.

Dzień III

Śniadanie - 520kcal: Kanapka z szynką i pomidorem, jajo na miękko - Grahamka (90g) - 1 duża sztuka, masło extra (15g) - 1 łyżka, szynka z kurczaka parzona (60g) - 4 plastry, pomidor bez skóry (130g) - 1 średnia sztuka, jajo na miękko (50g) - 1 sztuka

II śniadanie - 190kcal: Kisiel truskawkowy - Truskawki mrożone (140g) - 2 garście, woda (250g) - szklanka, skrobia ziemniaczana (30g) - łyżka, cukier (10g) - łyżka. Większość wody gotować z owocami aż będą miękkie, pozostałą część wymieszać ze skrobią i wlać do gotujących się owoców, mieszać aż zgęstnieje, posłodzić.

Obiad - 690kcal: Łosoś pieczony, ziemniaki, gotowana marchewka z masłem - Łosoś (200g), gotowane ziemniaki (210g) - 3 sztuki, marchewka (200g) - 3 sztuki, masło extra (10g) - 2 łyżeczki, sok z cytryny (5g) - łyżeczka, sól, pieprz ziołowy, oregano. Łososia skropić sokiem z cytryny, doprawić i upiec z rękawie. Podawać z ziemniakami i gotowaną marchewką z masłem.

Podwieczorek -120kcal: Barszcz czerwony z ziemniakami - Bulion warzywny (250g) - szklanka, buraki (110g) - 1 sztuka, ziemniaki (70g) - 1 sztuka, sól, pieprz ziołowy. Gotować do miękkości, doprawić.

Kolacja - 480kcal: Kasza manna z bananem - Mleko 2% (375g) - półtora szklanki, kasza manna (50g) - 4 łyżki, banan (120g) - 1 sztuka. Do gotującego się mleka wsypać kaszę i mieszać do momentu aż zgęstnieje, dodać pokrojonego w kostkę banana.

Pić co najmniej 2 litry płynów do posiłków oraz między nimi, najlepiej wodę niegazowaną.