



### DIETA ŁATWO STRAWNA, CZYLI JAKA?

Dieta łatwo strawna powinna odciążać nasz przewód pokarmowy. Należy więc zrezygnować z produktów i potraw:

- z dużą ilością błonnika,
- wzdymających,
- przeziębionych tłuszczem,
- które zalegają długo w żołądku,
- a także z ostrych przypraw.

### LEKKA DIETA – KILKA WSKAZÓWEK KULINARNYCH



Posiłki będą miały lekką formę, jeśli będą gotowane w wodzie lub na parze. Można dodatkowo je przecierać, miksować, rozdrabniać. Można również stosować pieczenie w folii lub pergaminie.

#### *Smażenie na tłuszczu – wykluczone!*

Będąc na diecie łatwo strawnej nie możemy smażyć na tłuszczu w tradycyjny sposób. Podgrzewany tłuszcz podrażnia przewód pokarmowy, a potrawy nim nasiąknięte są ciężko strawne. Dlatego też tłuszcz do potraw dodaje się po ich przyrządzeniu.

Można natomiast "smażyć" np: jaja na parze – z małą ilością masła i na łaźni wodnej.

Dobrym pomysłem będzie przygotowywanie tzw. budyni z mięsa, ryby, z ryżu lub makaronu i mięsa, z sera, warzyw i innych. Potrawy te nabierają delikatności dzięki dokładnemu rozdrobieniu produktów, spulchnieniu przez dodanie namoczonej bułki lub kaszy manny i ubitej piany z białka jaja.

Mięso i ryby najlepiej piec zawinięte w folii, dzięki czemu nasze produkty zachowają większość wartości odżywczych i będą miękkie, pozbawione chrupiącej skórki, która jest niestrawna.

Do zagęszczania potraw warto zastosować zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki).

*Uwaga na ostre przyprawy!*

Ostre przyprawy podrażniają nasz układ pokarmowy, a więc mogą nasilić dolegliwości bólowe.

*Uwaga na skórki!*

Warzywa i owoce jedzone ze skórką mogą powodować dolegliwości jelitowe. Aby ich uniknąć należy zdejmować z roślin skórki, usuwać pestki, zwłókniałe i twarde części, rozdrabniać je.

## ABY DIETA BYŁA LEKKĄ – LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I PRZECIWSKAZANYCH

<b>Nazwa produktu lub potrawy</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pszenne (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki, bułki, drobne kasze: manna, kus-kus, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony, pozostałe kasze i płatki zbożowe rozgotowane i przecierane	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: gryczana, pęczak, grube makarony, amarantus
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso wędliny, ryby	Mięsa chude: cielęcina, wołowina - z młodych sztuk, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane: śledź nie solony, makreła, łosoś), wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe)	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie (estryfikowane, nie uwodornione), słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami,

	lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykorcia, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, banany; maliny i porzeczki (oraz inne owoce jagodowe) w postaci przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodyczne	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki, kisiele, biszkopty, ciasto drożdżowe	Chałwa, czekolada, słodyczne zawierające tłuszcz, kakao, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche, czekolada
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, kwasek cytrynowy	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	Kleiki, krupniki, z dozwolonych kasz, zupy mleczne przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie , mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Napoje	Słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

## KILKA PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK ŻYWIENIOWYCH



- Wskazana jest regularność w jedzeniu - najlepiej 5 małych objętościowo posiłków.
- Pierwszy posiłek warto zjeść do godziny po przebudzeniu, a ostatni nie później, niż 3 godziny przed snem.
- Korzystnie jest spożywać posiłki przygotowane tego samego dnia, unikać odgrzewania.

- 2-3 razy dziennie warto pić mleko i jeść mleczne przetwory z listy produktów dozwolonych.
- Mięso - w umiarkowanych ilościach, 2-3 razy na tydzień z listy produktów dozwolonych. W pozostałe dni dobrym pomysłem będzie jedzenie chudych ryb.
- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej. Można ją zastąpić ziołami-poprawiają one smak i mają cenne składniki.
- Warzywa i owoce powinno się jeść w ilości 5 porcji dziennie (porcja to 80-100 g.). Warto zachować właściwe proporcje: 3/4 warzywa, 1/4 owoce.
- Warto pamiętać o piciu wody - co najmniej 1,5 l. dziennie.
- Zaleca się unikać alkoholu!

Opracowała: *Elwira Piotrowska-Szargiej*

*dietetyk Szpitala Wojewódzkiego*

**Literatura:**

1. Bujko J., 2006: Ogólna charakterystyka diet objętych systemem dietetycznym. [w:] Bujko J. (red.): Podstawy dietetyki, Wydawnictwo SGGW, Warszawa. 2. Włodarek D. i Lange E., 2014: Klasyfikacja diet. [w:] Włodarek D. i wsp.: Dietoterapia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa.