

DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana również łatwostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania 2 telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
3. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania gorących i zimnych posiłków.
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
7. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i włókniate części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), wydłużaj czas gotowania

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
WARZYWA	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby – w occie i konserwowe - inne kiszone
OWOCE	- owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie,

	termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
PRODUKTY ZBOŻOWE	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczan	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
ZIEMNIAKI	- gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszcz
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser fet
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY I PRZETWORY RYBNE	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami

	lub na niewielkiej ilości tłuszczu	
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
NAPOJE	- woda mineralna niegazowana - słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej - bulion warzywny - napary ziołowe - kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa - kompoty - napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	- kawa naturalna - woda gazowana - "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I SOSY	pieprz ziołowy - melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran - suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylika, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki	- kostki rosółowe - sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy - majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	- zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych - ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone - kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	- zupy na tłustych wywarach mięsnych - zupy i sosy z zasmażką - zupy, sosy w proszku, zupki chińskie - żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) - gotowe dania w słoikach, w panierce - mięsa i ryby w panierce
ORZECHY, PESTKI I NASIONA	BRAK	- orzechy, np. włoskie, laskowe - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane, - mieszanki masła z olejami roślinnymi, - margaryny miękkie	Smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
SŁODYCZE, DESERY I SŁONE	- domowe ciasto drożdżowe/szarlotka - kisiele,	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza - konfitury i dżemy

PRZEKĄSKI	galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka - dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru - miód - gorzka czekolada min. 70% kakao	wysokosłodzone - czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe - cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol - słone przekąski - lody - ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki - cukierki, chałka
-----------	--	---

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY LEKKOSTRAWNEJ

ŚNIADANIE: Omlet ze szpinakiem

- jajka • szpinak • oliwa z oliwek • bułka pszenna • masło • pomidor bez skóry

II ŚNIADANIE: Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

- mięso z kurczaka (gotowane z bulionu) • marchew • korzeń pietruszki • seler • papryka czerwona słodka, majeranek • bułka grahamka • sałata • pomidor bez skórki

OBIAD: Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- filet z dorsza • sok z cytryny, koper, bazylija suszona, zioła prowansalskie

PODWIECZOREK: Budyń jaglany z duszonymi owocami

- płatki jaglane • mleko 2% • duszona brzoskwinia i jabłko

KOLACJA: Kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

- kasza kuskus • pieczona cukinia • pieczona dynia • pieczona pietruszka • mozzarella light • oliwa z oliwek • tymianek, oregano