

Zalecenia w diecie łatwostrawnej częściowo rozdrobnionej dla dzieci i młodzieży

Dieta zalecana jest:

- ➔ w biegunkach
- ➔ w infekcjach przebiegających z gorączką
- ➔ po zabiegach chirurgicznych
- ➔ w stanach zapalnych żołądka i jelit
- ➔ w przewlekłym zapaleniu trzustki i wątroby
- ➔ w refluksie żołądkowo-przełykowym
- ➔ w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych
- ➔ w zespole jelita drażliwego
- ➔ w trudnościach z gryzieniem/połykaniem
- ➔ w chorobach ośrodkowego układu nerwowego

Celem diety jest

zapewnienie odpowiedniej podaży składników odżywczych, a także odciążenie przewodu pokarmowego i załagodzenie dolegliwości trawiennej. Potrawy są podawane w formie rozdrobnionej.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia** to woda niegazowana niskozmineralizowana (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3r.ż. Starsze dzieci i młodzież mogą pić wodę średnizmineralizowaną (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodową (zawartość sodu <15 mg/l) w ilości 30 ml na kg masy ciała/dobę.
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co ok. 3 h. Śniadanie zjeść najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami.** Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek).
- **Dieta ta polega** na zmianie konsystencji produktów i potraw. **Produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej**, nie wymagającej gryzienia.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w większości **przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze**, duszonych bez podsmażania.
- **Należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału.**
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/ryby/jaja lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) **powinny być ograniczone** na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (zmielone orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych**, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.
- **Należy wykluczyć produkty i potrawy kwaśne, pikantne, słone, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną.**
- U dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia. Dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt.

Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Wskazówki dotyczące przygotowywania potraw:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana, ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji, zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej;
- do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z maki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze należy podawać w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- w przypadku wskazań lekarza i/lub dietetyka zasadne może okazać się zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego.



Zalecenia w diecie łatwostrawnej częściowo rozdrobnionej dla dzieci i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu
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, jagłana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; suchary, np. zmiśowane z mlekiem	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, peczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony, naleśniki i inne potrawy mączne
Warzywa i przetwory	rozdrobnione (np. przetarte, zmiśowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; surowki z dodatkiem śmietany; grzyby (dla dzieci powyżej 12. roku życia), pieczarki (od 6 miesiąca życia, nigdy nie podawać w formie surowej); surowki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; frytki, talarki; puree w proszku
Owoce i przetwory	dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito); dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (takie jak 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) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy)
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemien lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło” orzechowe; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	mięso rozdrobnione (zmiśowane), z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; rozdrobnione (zmiśowane) chude gatunki kiefbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	mięso 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 kiefbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); konserwy mięsne; mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiśowane); ryby gotowane, na parze, pieczone (rozdrobnione)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko; jajecznica na parze rozdrobniona	gotowane, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane; mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste (1,5-2%); napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt	mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde); wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; śmietanka, śmietana
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnica; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Desery	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); namoczone ciasta drożdżowe niskosłodzone; namoczone ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodcyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)	wody gazowane, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kmień, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, 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

