



Zalecenia żywieniowe w diecie lekkostrawnej

Dieta lekkostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego, polegającą na wyeliminowaniu produktów, potraw i technologii drażniących przewód pokarmowy.

Zastosowanie diety:

- stany gorączkowe
- okresy rekonwalescencji
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- czynnościowe choroby i stany zapalne przewodu pokarmowego
- nowotwory jelita grubego
- ostre i przewlekłe choroby układu pokarmowego
- zaburzenia krążenia płucnego
- wyrównane choroby nerek i dróg moczowych
- wyrównane niedobory składników odżywczych
- poleca się ją również w żywieniu małych dzieci, osób starszych i chorych wymagających długiego leczenia.

Z tego typu diety wyłączone są produkty obciążające przewód pokarmowy i powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (potrawy i produkty ostre, tłuste, długo zalegające w żołądku). Wykluczone powinny być też warzywa bogate w pęczniące włókno pokarmowe, tj. kapustne i strączkowe oraz cebule i ogórki. Zabronione jest spożywanie potraw wędzonych, surowych, smażonych zapiekanych, odgrzewanych i odsmażanych. Zalecane jest natomiast gotowanie potraw w sposób naturalny, na parze oraz pieczonych w folii.

**Zaleca się 5 posiłków dziennie . Produkty muszą być gotowane
lub pieczone w folii bądź w naczyniu żaroodpornym.**

Początkowo zaleca się rozdrabnianie warzyw i owoców.

Produkty i potrawy	Zalecane	Dozwolone w ograniczonych ilościach	Niewskazane
Pieczywo	chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty	pieczywo mieszane, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chleb graham, pieczywo z dodatkiem słonecznika i soi	chleb razowy, żytni, z pełnego przemiału, pieczywo chrupkie, z otrębami
Warzywa	młode, soczyste, marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z wody, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np.: z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatki z majonezem lub musztardą, warzywa marynowane, solone
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, dzika róża, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, kurczak, królik, indyk, potrawy gotowane, budynie, potrawki, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, morszczuk, sola, sandacz, karmazyn, lin, okoń, flądra, szczupak, mintaj	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie , ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne: leszcz	wieprzowina, baranina, gęszina, kaczki, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, polędwica drobiowa, serek homogenizowany	półtłusty twaróg, margaryna, jaja, ryby wędzone, ser żółty odtłuszczony	tłuste wędliny, salceson, konserwy, ser typu camembert, feta, fromage, paszтетowa, kaszanka, smalec
Zupy	rosół jarski, jarzynowa, krupnik z kaszą jęczmienną drobną, łagodne sosy – cytrynowy, koperkowy, owocowe	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa z ogórków kwaszonych, pieczarkowa	tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, grzybowych, doprawiane zasmażką z tłuszczem, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw strączkowych, kapustnych; sosy: cebulowy, grzybowy

Dodatki do zup	bułka, kasza manna, grzanki, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki, makaron nitki, lane ciasto, kluski biszkoptowe	groszek ptysiowy, kluski francuskie	łazanki, gruby makaron, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Tłuszcze	jako dodatki: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, krążki, frytki
Przyprawy	pietruska, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		tłuste ciasta, torty, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Napoje	soki owocowe, mleko o zawartości 2% i poniżej, słaba herbata, herbata owocowa, herbata z mlekiem, wody niegazowane, napoje mleczno-owocowe, kefir, maślanka, jogurty niskotłuszczowe	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurty	alkohol, mocna herbata, kakao, czekolada, kawa, wody gazowane, słodzone napoje gazowane typu pepsy, coca cola

Opracowała **Magdalena Pietras** - Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim

kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione