



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 34- P- Q -Ż- 08

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zastosowanie diety:

- schorzenia układu pokarmowego
- ludzie w podeszłym wieku
- przy wysokiej temperaturze

Zasada diety:

Dieta łatwostrawna jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego. Różnica między żywnością podstawową a łatwostrawną polega przede wszystkim na tym, że wyklucza się z diety produkty i potrawy ciężkostrawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiej strawne, co nie jest konieczne w żywności podstawowej.

Niektóre produkty są tradycyjnie ograniczane w diecie łatwo strawnej np. *kapusta, cebula, ogórki* gdyż większość chorych źle je toleruje. Niektórzy chorzy dobrze je znoszą, dlatego należy w pewnym, możliwym do wykonania stopniu indywidualizować i ograniczać jedynie te produkty, które rzeczywiście nie są tolerowane. Posiłki należy podawać regularnie 4-5 razy dziennie.

Dzienne spożycie błonnika powinno wynosić około 25g.

Błonnik w diecie można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez:

- dobór młodych delikatnych warzyw i dobrze dojrzałych owoców
- usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego, np. ze szparagów, kalarepy itp.
- gotowanie lub sparzenie, które zmiękcza błonnik
- przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce

Sposoby przygotowywania potraw:

- Gotowanie w wodzie i na parze
- Duszenie bez tłuszczu
- Pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.
- Pieczenie w piekarniku

Wartość energetyczna i odżywcza diety

Energia (kalorie)	kcal	2200 (9,2 MJ)
Białko ogółem	g	80 – 90
Tłuszcze	g	70
Węglowodany	g	300 - 310
Błonnik (włókno surowe)	g	7
Błonnik (pokarmowy)	g	22
Wapń	g	1
Żelazo	mg	18
Wit. A	j.m.	4740 (1390 µg retinolu)
Wit. B ₁	mg	1,4



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Wit. B₂ mg 2,0

Wit. C mg 70

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Nie wskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, graham, kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, jaglana, ryż, makaron, tortilla pszenna, amarantus, komosa ryżowa		pieczywo żytnie, kasza gryczana, ryż dziki,
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane, zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, serek wiejski	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione, sery długo dojrzewające
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, jajecznica bez tłuszczu, omlet	gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
Mięso drób ryby wędliny	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczak. indyk; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, tuńczyk chude wędliny: drobiowe, polędwica, szynka wieprzowa, wołowa	chude parówki	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, masło, , margaryny	Margaryny miękkie śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree, pieczone		ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy.
Warzywa	marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patison, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, oprószone, surowe soki, cukinia, bakłażan,	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, surówki	Warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, kalarepa,
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona, cytrusowe, dzika róża, brzoskwinia, morele, jabłka pieczone i gotowane	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, kiwi, melon, mango, arbuz	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Suche strączkowe	żadne	Hummus, konserwowe	groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodycze	miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele	czekolada, cukierki, kakao, orzechy	chałwa
Przyprawy	łagodne: cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, pietruszka, melisa, rzeżucha,	majonez, chrzan, sól, ketchup	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Zupy	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną	Ogórkowa, ogórki bez skórki.	Kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku.
Potrawy mięsne i rybne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu i mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe.	zacierki i kluski kładzione	Smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki.
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy.		ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, soki owocowe, przeciery owocowe, galaretki mleczne, musy, bezy, suflety	Piaskowe ciasta, lody	faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, batony, chałwa



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Napoje	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki,	Kakao słabe,	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao.
--------	--	--------------	---