

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

Zalecenia żywieniowe diety lekkostrawnej

Wskazania do stosowania:

- osoby w podeszłym wieku
- w schorzeniach układu pokarmowego
- w innych jednostkach chorobowych wg zaleceń lekarza.

W diecie lekkostrawnej wyklucza się z produkty i potrawy trudnostrawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, tłuste, które zalegają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Do przyrządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia.

Zalecenia:

Zalecane ok 4-5 posiłków w ciągu dnia o małej objętości, zachować odstępy między posiłkami ok 3-4 godz.

Redukcja ilość błonnika w diecie i zastosowanie jego łagodniejszej formy przez:

- wybranie młodych i delikatnych warzyw oraz dobrze dojrzałych owoców
- usunięcie z warzyw i owoców części o znacznej ilości włókna, obranie ze skórki i usunięcie pestek.
- „Zmiękczenie” błonnika odpowiednią obróbką kulinarną tzn. gotowanie, sparzenie
- podanie warzyw i owoców w formie przetartej lub zmiksowanej

Dobranie odpowiednich technik kulinarnych, aby potrawy były łatwiej trawione:

- gotowanie, gotowanie na parze,
- pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie bez tłuszczu

Zalecenia:

-Zalecane ok 4-5 posiłków w ciągu dnia o małej objętości, zachować odstępy między posiłkami ok 3-4 godz.

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

NAZWA	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚĆ	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony	pieczywo typu graham	pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana i grube makarony
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte	przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe, sery topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych, omletów	gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
Mięso, drób, ryby, wędliny	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa		mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy
Tłuszcze	masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie		smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody	ogórki kiszane bez skórki, młody zielony groszek	warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka,

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

	oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła. na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem		szczypior, cebula, papryka
Owoce	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany itp.	truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne		groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodczyce	miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele	czekolada, cukierki, kakao	chałwa, słodczyce zawierające tłuszcze, orzechy
Przyprawy	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek	majonez, chrzan	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, itp.
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	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane,	zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety

Opracował: Kinga Biernacka-Stefańska/ Dietetyk

Należy pamiętać, że zalecenia są dobierane indywidualnie dla każdego pacjenta, dlatego nie należy przekazywać ich innym osobom.

	budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe		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	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe	piaskowe, kruche serniki	faworki, torty, pączki, ciastka z kremem
Napoje	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki	kakao słabe	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao