

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ



Marta Zdankiewicz

DIETETYK NIEIDEALNY

DIETA LEKKOSTRAWNA zwana również łatwostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, która polega na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), 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 zdrowia.

Zalecenia dietetyczne:

1. Spożywaj 4 – 5 posiłków dziennie, niewielkich objętościowo, staraj się zachować stałe pory.
2. Przygotowuj różnorodne posiłki, tak aby nie były monotonne. Korzystaj z wielu kolorowych produktów, aby posiłki były atrakcyjne wizualnie, zachęcające do spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, starannie przeżuając każdy kęs.
4. Ważne, aby posiłki były o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy.
6. Zdecydowanie zrezygnuj z żywności wysokoprzetworzonej, alkoholu oraz żywności typu fast – food.
7. Stosuj techniki, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw, owoców; oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin(np. z fasolki, szparagów czy kalarepy); wydłużaj czas gotowania; rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
8. Zalecane sposoby przygotowywania potraw to: gotowanie w wodzie i na parze; duszenie bez tłuszczu; pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.

Produkty ZALECANE i NIEZALECANE w DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

<i>GRUPA PRODUKTÓW</i>	<i>ZALECANE</i>	<i>NIEZALECANE</i>
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo jasne; typu graham; sucharki; drobne kasze (np. manna, kuskus, jęczmienna łamana); ryż; drobne makarony; inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne; pieczywo bardzo świeże; grube kasz(np. pęczak, gryczana); grube makarony; rogaliki francuskie.
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	Ziemniaki; marchew; buraki; dynia; szpinak; kabaczek; młoda fasolka szparagowa; młody zielony groszek przetarty w formie zupy lub puree (w ograniczonych ilościach). Warzywa gotowane, oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione, bez zasmażek. Na surowo: zielona sałata, cykoria, utarta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona); pomidory bez skórki.	Kapusta; papryka; cebula; szczypior; ogórek; rzodkiewka; kukurydza (konserwowa i świeża); warzywa zasmażane i konserwowane octem; warzywa kiszzone; frytki; ziemniaki smażone; chipsy.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	Jabłka; brzoskwinie; morela; pomarańcza; melon; banan – dojrzałe, bez skórki i pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach, w postaci przecieru lub soku. Soki i przeciery owocowe.	Gruszki; śliwki; agrest; czereśnie. Wszystkie owoce niedojrzałe; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHY, PESTKI I ICH PRZETWORY	Żadne!	Wszystkie są przeciwwskazane.
MIĘSO, RYBY I ICH PRZETWORY	Chude mięso (np. wołowina, cielęcina, królik); chudy drób bez skóry; w ograniczonych ilościach chuda wieprzowina; chude ryby, np. dorsz, mintaj, leszcz, morszczuk, pstrąg, sola, flądra, tuńczyk, sandacz. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach – jeśli są dobrze tolerowane. Chude wędliny.	Tłuste mięsa (np. wieprzowina, baranina); tłusty drób (np. gęś, kaczka); mięso peklowane. Tłuste ryby jeśli są źle tolerowane (np. węgorz, halibut). Tłuste wędliny i wędliny peklowane (np. pasztet, mortadela). Mięsa, wędliny i ryby wędzone; konserwy mięsne i rybne.
JAJA	Gotowane na miękko; w koszulkach; ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omeletów.	Smażone w tradycyjny sposób (z dodatkiem smalcu, boczku itp.); jajka gotowane na twardo.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko do 2% (jeśli jest dobrze tolerowane); mleko zsiadłe; jogurt naturalny; kefir; biały ser twarogowy (chudy lub półtłusty); serek homogenizowany.	Sery żółte i topione; sery pleśniowe; ser typu feta; serki typu fromage; przetwory mleczne przekwaszone.

TLUSZCZE	Masło; oleje roślinne (np. oliwa, rzepakowy, słonecznikowy, sojowy); słodka śmietanka; margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).	Śmietana kwaśna; smalec; słonina; boczek; twarde margaryny; lój (np. łojowy, barani).
CUKIER, DESERY I SŁODYCZE	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany); miód; dżemy bez pestek; kompoty; kisiele; musy; galaretki z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; czerstwe ciasto drożdżowe; biszkopty; czekolada; cukierki; babki piaskowe; ciasta kruche; serniki – w ograniczonych ilościach.	Pączki; faworki; torty; ciasta z kremem lub bitą śmietaną; tłuste ciasta (np. francuskie); chałwa; słodycze zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao.
NAPOJE	Słaba herbata; bawarka; słaba kawa (jeśli nie ma przeciwwskazań); kawa zbożowa z mlekiem; mleko; herbaty owocowe; napary z ziół (np. mięta, rumianek, melisa); soki owocowe i warzywne; słabe kakao (w ograniczonych ilościach).	Mocna herbata; mocna kawa; mocne kakao; czekolada płynna; tłuste mleko; napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	Przyprawy łagodne, np. koper zielony, kminek, bazylija, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, sól (w ograniczonych ilościach); majonez (najlepiej domowy) i chrzan w ograniczonych ilościach.	Ostre przyprawy, np. pieprz, ostra papryka, musztarda; ocet (wszystkie rodzaje) itp.; pikle.
POTRAWY	Zupy na słabych wywarach; kleiki; zupy czyste (np. barszcz czerwony, pomidorowa); zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw); ziemniaczana; zupy mleczne; krupniki z dozwolonych kasz; przetarte zupy owocowe; zupa ogórkowa – z ogórkami bez skórki (w ograniczonych ilościach); potrawki; budynie mięsne; pulpety; dozwolone kasze ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte; kluski lane i leniwe; budynie z kasz (z dodatkiem mięsa, warzyw czy owoców); łagodne sosy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy, cytrynowy, owocowy.	Kapuśniak; grochówka; zupa fasolowa; zupy w proszku; zupy zaprawione zasmażkami; pyzy; placki ziemniaczane; kotlety z grubych kasz; kluski kładzione; mięsa i ryby smażone; sosy na tłustych wywarach i zasmażkach.

TECHNIKI KULINARNE	Gotowanie w wodzie i na parze; pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu; spulchnianie potraw (np. przez dodanie bułki namoczonej w wodzie lub mleku bądź piany z ubitych białek jaj); zagęszczanie zawiesiną mąki w wodzie lub mleku bądź żółtkiem; dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potraw (bez podgrzewania go)	Smażenie; odsmażanie; duszenie z wcześniejszym obsmażeniem; duszenie z dodatkiem tłuszczu; pieczenie tradycyjne (z powstaniem spieczonej skórki); zapiekanie; grillowanie; wędzenie; zasmażki.
-------------------------------	--	---