



RODZAJ DIETY: DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zastosowanie i cel diety

Głównym zadaniem diety lekko strawnej jest oszczędzanie przewodu pokarmowego.

Diętę łatwo strawną stosuje się

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- w nowotworach przewodu pokarmowego,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzeń przewodu pokarmowego,
- dla osób w wieku podeszłym.

Charakterystyka diety

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Dieta ta powinna zatem dostarczać takiej samej ilości energii i wszystkich składników odżywczych jak w przypadku podstawowego żywienia człowieka zdrowego. Wartość energetyczna dziennego jadłospisu w diecie lekko strawnej powinna być taka sama lub bardzo zbliżona do wartości energetycznej codziennego żywienia podstawowego.

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo strawną.

Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

Dieta łatwo strawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, oprócz diety bogatoresztkowej.

Uwagi technologiczne

Potrawy w diecie łatwostrawnej powinny być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach (zmniejsza możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków) a dodatkowo:

- dieta powinna być urozmaicona,
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze lub w naczyniach bez wody,
- dozwolone jest stosowanie duszenie ale bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu,
- **potrawy mogą być** pieczone w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku, lub w opiekaczu elektrycznym,
- smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione,
- jajka mogą być smażone jedynie na parze z użyciem masła lub oleju roślinnego,
- tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.
- potrawy w diecie łatwostrawnej powinny być dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany lub namoczonej bułki.

W planowaniu jadłospisu obowiązują następujące podstawowe zasady:

- ograniczenie, a czasami wyłączenie produktów tłustych,
- ograniczenie, a czasami wyłączenie produktów wzdymających,
- wyłączenie potraw smażonych, wędzonych, pieczonych w sposób tradycyjny, ostro przyprawionych,
- ograniczenie ilości błonnika (ale nie całkowita rezygnacja z niego).

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach
i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2 % i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca - cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po

			bretońsku
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne; leszcz; potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Tłuszcze	dotowane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawieszinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Założenia dla diety łatwostrawnej

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	1900-2100*
% udział białek w diecie	15,5
% udział tłuszczu w diecie	29,5
% udział białek w diecie	55
Białko (g)	74-81*
Tłuszcz (g)	62-69*
Węglowodany przyswajalne (g)	261-289*
Błonnik pokarmowy (g)	< 25

*Zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Przy opracowaniu dziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe dla pacjentów szpitala przyjęto niski wskaźnik aktywności fizycznej podczas hospitalizacji. Podane wartości pomniejszono o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie:

„*Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka*” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.

„*Dieta łatwostrawna*” Anna Szczepańska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2015.

„*Żywienie w chorobach przewodu pokarmowego*”, Zofia Wieczorek- Chełmińska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2015.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.