

DIETA ŁATWO STRAWNA

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na eliminacji produktów i potraw tłustych, smażonych, długo zalegających w żołądku, wzdymających i ostro przyprawionych.

W diecie należy wykluczyć:

- produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych,
- zawierające duże ilości włókna pokarmowego,
- produkty zawierające błonnik (warzywa, owoce) powinny być młode, miękkie, gotowane, nie w formie surówek,
- produkty i potrawy wzdymające,
- marynaty i używki, ostre przyprawy,
- niewskazane są potrawy wędzone i surowe, cebula i ogórki, warzywa kapustne i strączkowe.

Stosowane techniki przygotowania posiłków

Stosowane techniki kulinarne (poprawiające strawność składników odżywczych, w tym także rozpuszczające i rozdrabniające):

- gotowanie w wodzie i na parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie,
- spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki, tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu,
- do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka, nie zasmażki,

Produkty stosowane przy sporządzaniu potraw w diecie łatwo strawnej powinny być bardzo świeże i dobrej jakości. Pokarmy powinny być dobrze ugotowane, miękkie, smaczne, niezbyt słodkie, mało słone, nie kwaśne i nie ostre. Posiłki powinny być ciekawie zestawione, o apetycznym wyglądzie, przyprawione dozwolonymi w diecie łagodnymi przyprawami. Należy dbać o częste spożywanie posiłków, w małych objętościach, najlepiej 5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych w diecie łatwo strawnej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, czerstwe (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne każde, pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: gryczana, pęczak, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych, omeletów	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób

Mięso wędliny, ryby	mięsa chude: cielęcina, wołowina - z młodych sztuk kurczaki , indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk , pstrąg, płastuga, sola, szczupak , sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane) wędliny chude: szynka , polędwica (wieprzowe i drobiowe) chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa i wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, paszety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek: na surowo: zielona sałata, cykoria , pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem,
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze , cytryny banany maliny i porzeczki w postaci przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Cukier i słodczyce	cukier (dozwolony , ale nie preferowany), miód, dzemy, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty , galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek , bazylija, lubczyk, rozmaryn wanilia, goździki, ew. cynamon, kwasek cytrynowy	ostre przyprawy: ocet , pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki, z dozwolonych kasz , zupy mleczne przetarte, zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz , pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań) zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek , zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	kapuśniak , zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie ciasto na pierogi, naleśniki, zacierki,
Sosy	łagodne, zaprawiane słodką śmietanką , masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki, sosy: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy: sosy owocowe ze słodką śmietanką	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka , owoce w galaretkach lub w kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	słaba herbata, słaba kawa, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe	mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, alkohol