



Dieta lekkostrawna (Dieta II)

Zastosowanie diety

Dieta ta stanowi modyfikację żywienia podstawowego. Zalecana jest osobom ze schorzeniami układu pokarmowego, a także w podeszłym wieku. Wskazane jest, aby była to dieta wstępna, przy przyjęciu pacjenta do szpitala, i stosowana aż do momentu ustalenia właściwej dla stanu zdrowia diety przez lekarza lub dietetyka.

Zasadnicza modyfikacja w tej diecie polega na doborze odpowiednich produktów, potraw i technik kulinarnych. O ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych (np. dotyczących ograniczenia wartości energetycznej diety lub innych ograniczeń dietetycznych wynikających ze wskazań lekarza/dietetyka), powinna dostarczać taką samą ilość energii i składników odżywczych, jak w odniesieniu do populacji osób zdrowych.

Dieta lekkostrawna jest podstawą do planowania pozostałych diet w zakładzie leczniczym.

Zasady diety

Podstawowa różnica między dietą podstawową (tj. żywieniem normalnym) a łatwostrawną polega przede wszystkim na wykluczeniu produktów i potraw trudnostrawnych, zawierających stosunkowo dużą ilość błonnika pokarmowego, wzdymających, przesiąkniętych tłuszczem, które pozostają przez długi czas w żołądku, a także ostrych przypraw. Niektóre produkty są tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej (tj. kapusta, cebula, suche rośliny strączkowe), ponieważ większość chorych źle je toleruje. Niektórzy pacjenci 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. 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, oddzielenie części warzywa zawierającego znaczne ilości włókna strukturalnego (np. ze szparagów, kalarepy itp.), gotowanie lub sparzenie, które zmiękcza błonnik, przecieranie przez sito lub ścieranie produktów na tarce.



SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.

Założenia diety

Kcal 2000-2400/dobę,

Białko 82 - 93 g/dobę,

Tłuszcze 64 - 78 g/dobę,

Węglowodany 275 -330 g/dobę.

Produkty zalecane i niewskazane

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
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 jajecznicy, 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 oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła. na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	ogórki kiszane bez skórki, młody zielony groszek	warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, 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, przecieri owocowe, kompoty, galaretki, kisiele	czekolada, cukierki, kakao	chakwa, 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 kostrych, 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, 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 	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

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król