

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwo strawna znajduje najczęściej zastosowanie w schorzeniach układu pokarmowego oraz w stanach zapalnych płuc oraz w przewlekłych chorobach układu oddechowego. Z diety tej powinni korzystać także ludzie starsi.

Dieta polega na doborze produktów i potraw łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Wyklucza się produkty , potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro doprawione. W diecie zmniejsza się ilość błonnika, ale nie wyklucza. Błonnik pokarmowy czynimy mniej drażniący przez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
- gotowanie
- obieranie
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych
- podawanie soków i przecierów

Z technik sporządzania potraw zaleca się

- gotowanie na wodzie, na parze, w naczyniach bez wody
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w folii lub pergaminie

Smażenie i pieczenie całkowicie wyklucza się. Dozwolone są oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietana oraz miękkie margaryny. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw na surowo.

Do zaprawiania zup, sosów, warzyw nie stosuje się zasmażek.

Tabela. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazania
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki i owoce, warzywa, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, woda gazowana, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, 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, jaj, parówki cielece, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, ser typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzyn, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawione zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne- koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół cielęcy, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienne, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowe	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dzicyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardyna; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania 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, ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryny mięsne (utwardzane 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 zawiesinami, oprószone, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, 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, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, „jarzynka”, „wedeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca