



Dieta łatwo strawna (lekkostrawna)

PODSTAWOWE ZALECENIA

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
3. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i 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.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWIWSKAZANE
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	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	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	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną,



Dieta łatwo strawna (lekkostrawna)

	mleka, mleczne; sosy łagodne – koperkowy, pomidorowy, owocowe ze słodką śmietaną	pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy – cebulowe, grzybowe
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób i ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, karp, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj, potrawy gotowane – pulpety, budynie, potrawki	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, tłuste ryby – łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo – olej sojowy, słonecznikowy – z NNKT, olej rzepakowy, oliwa z oliwek – z JNKT, masło	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, marchew, dynia, pietruszka, seler, pomidor, potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, z wody, podprawiane zawiesiną, oprószone, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, 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, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, musy, soki owocowe, przeciera owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, koperek, majeranek, melisa	Ostre – ocet, pieprz, papryka, chili, musztarda, gałka muszkatolowa, gorczyca, liść laurowy, curry

Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „ *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.
2. Nagel P.: *Dieta lekkostrawna*. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, 2019. Dostęp online < <http://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-lekkostrawna-2/>>