

Nazwa diety	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• po zabiegach chirurgicznych,</li> <li>• w trakcie rekonwalescencji,</li> <li>• w chorobach zapalnych żołądka i jelit,</li> <li>• w refluksie żołądkowo-przełykowym,</li> <li>• w przewlekłym zapaleniu wątroby,</li> <li>• w przewlekłym zapaleniu trzustki,</li> <li>• w infekcjach przebiegających z gorączką,</li> <li>• w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach,</li> <li>• w chorobach przyzębia,</li> <li>• w chorobach nowotworowych,</li> <li>• w żywieniu osób w podeszłym wieku.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,</li> <li>• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>• dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,</li> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminowanie cukru proste z diety,</li> <li>• wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• nie dodawać do potraw zasmażek,</li> <li>• należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Energia (En)</b>	<b>K: 2000 - 2200 kcal</b>	<b>M: 2201-2400 kcal</b>
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Białko</b>	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal	
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal	
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal	
	<b>Węglowodany ogółem</b>	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal	
	<b>w tym cukry proste</b>	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	<b>Błonnik</b>	15g/1000 kcal	
	<b>Sód</b>	≤ 2000mg/dobę	
	<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• dania mączne np.: naleśniki</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pomidor bez skóry,</li> <li>• ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>• ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• kiszona kapusta,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>

<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy.</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• chude gatunki kielbas,</li> <li>• galaretki drobiowe..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>majonez,</li> <li> tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li> „masło kokosowe”,</li> <li> frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<p><b>Desery (w ograniczonych iloŝciach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru),</li> <li> galaretka (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru),</li> <li> kisiel (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru),</li> <li> sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li> ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li> biszkopty niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>słodczye zawierające duże iloŝci cukru i/lub tłuszczu,</li> <li> torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li> ciasta kruche z dużą iloŝcią tłuszczu i cukru,</li> <li> ciasto francuskie,</li> <li> czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<p><b>Napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana,</li> <li> słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li> napary owocowe,</li> <li> kawa zbożowa (w ograniczonych iloŝciach),</li> <li> bawarka,</li> <li> kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru),</li> <li> soki warzywne,</li> <li> soki owocowe (w ograniczonych iloŝciach),</li> <li> kompoty (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda gazowana,</li> <li> napoje gazowane,</li> <li> napoje wysokosłodzone,</li> <li> nektary owocowe,</li> <li> wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li> mocne napary kawy i herbaty,</li> <li> napoje energetyzujące,</li> <li> napoje alkoholowe.</li> </ul>
<p><b>Przyprawy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych iloŝciach),</li> <li>gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych iloŝciach),</li> <li>sól i cukier (w ograniczonych iloŝciach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>musztarda, keczup, ocet,</li> <li>sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.</li> </ul>

