balticmed

Twoja przychodnia rodzinna

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna polega na odpowiedniej modyfikacji diety tradycyjnej, tak aby wykluczyć z niej produkty które mogą oddziaływać negatywnie na zdrowie i samopoczucie pacjentów. Szczególnie zalecana jest osobom ze schorzeniami układu pokarmowego, osobom starszym oraz przy chorobach przebiegających z gorączką lub stanem podgorączkowym. Wspomniane wcześniej modyfikacje mogą polegać na:

- zmniejszeniu, zwiększeniu lub wykluczeniu spożycia danego składnika pokarmowego,
- dodaniu nowego składnika pokarmowego,
- zmianie sposobu obróbki termicznej posiłków,
- indywidualnym doborze jadłospisu do zapotrzebowania pacjenta z danym schorzeniem.

Generalnie, dieta łatwostrawna powinna charakteryzować się maksymalnym możliwym zachowaniem wartości odżywczej pokarmów z jednoczesnym zmniejszeniem niekorzystnego oddziaływania spożywanych posiłków na samopoczucie osób ją stosujących. W tym celu wyklucza się grupy produktów, o których powszechnie wiadomo, że są ciężkostrawne, takie jak cebula, kapusta, groch, fasola i wiele innych. Rezygnuje się także z metod obróbki termicznej, które sprawiają, że pokarmy długo zalegają na żołądku. W związku z tym unika się smażenia na tłuszczu, odsmażania, grillowania, wędzenia, pieczenia tradycyjnego i zapiekania. Zamiast tego stosuje się gotowanie na parze lub w wodzie, duszenie bez tłuszczu oraz pieczenie na pergaminie lub folii. Bardzo korzystne jest wydłużenie czasu obróbki termicznej wraz z obniżeniem temperatury, w jakiej ona zachodzi.
Składnikiem pokarmowym, na który szczególnie warto zwrócić uwagę przy stosowaniu diety łatwostrawnej jest błonnik. Jest on, oczywiście, niezbędny do prawidłowego działania układu pokarmowego człowieka. Jednak w przypadku schorzeń, jego ograniczanie może być wskazane albo wręcz konieczne. W tym celu można stosować produkty ubogie w błonnik lub stosować metody obróbki wstępnej oraz cieplnej, które uczynią go łatwiej strawnym. Szczególnie polecane jest obieranie warzyw i owoców ze skórki, ścieranie ich na tarce lub przecieranie przez sito, gotowanie i parzenie, które zmiękcza twarde części roślin.
Bardzo ważne w diecie łatwostrawnej jest także używanie odpowiednich przypraw, gdyż zbyt pikantne jedzenie również może być obciążające dla żołądka. Zaś stosowanie wielu ziół poprawia procesy trawienne. Zalecane jest spożywanie od 4 do 5 posiłków, w regularnych odstępach czasu. Posiłki nie powinny być zbyt duże objętościowo, aby nie doprowadzać do przejedzenia. Przygotowane potrawy powinny być od razu spożyte, niewskazane jest odgrzewanie ich następnego dnia. Bardzo ważne jest także spożywanie dużej ilości płynów - około 1,5-2 litrów dziennie - oraz ograniczanie alkoholu, mocnej herbaty i kawy.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

KATEGORIA	ZALECANE PRODUKTY	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEZALECANE PRODUKTY
WARZYWA	warzywa gotowane: marchew, buraki, dynia, szpinak, fasola szparagowa, kalafior, cukinia; warzywa surowe: pomidor bez skórki, cykoria, sałata liściasta, natka pietruszki, koperek;	młody zielony groszek (najlepiej ugotowany), kiszone ogórki bez skórki	warzywa gotowane: kapusta, groch, fasola, bób, rzodkiew, rzepa; warzywa smażone: cebula; warzywa w occie: korniszony, grzyby; warzywa surowe: cebula, papryka, szczypior; warzywa strączkowe: bób, groch, fasola, soczewica
OWOCE	dojrzałe, bez skórki i pestek; gotowane lub przecierane: jabłka, morele, brzoskwinie, banany, pomarańcze	owoce jagodowe i ich przetwory a także soki: truskawki, maliny, porzeczki, jeżyny	niedojrzałe, kwaśne i surowe: gruszki, czereśnie, agrest; orzechy i migdały; owoce suszone
ZIEMNIAKI	gotowane, puree		ziemniaki smażone, potrawy z ziemniaków smażone, frytki, chipsy
PIECZYWO	pieczywo czerstwe: pszenne i graham; sucharki, biszkopty		pieczywo świeże każdego rodzaju; żytnie razowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	kasze drobne: krakowska, jaglana, manna, kukurydziana, jęczmienna; płatki owsiane; ryż; drobny makaron		kasze grube: pęczak, gryczana; grube makarony
SŁODYCZE I DESERY	cukier, miód, dżemy, kisiele, budynie, kompoty, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	serniki, słodycze z kakao	torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta francuskie, czekolada, chałwa, świeże ciasto drożdżowe, ciasta kruche i półkruche
JAJA	gotowane na miękko lub w koszulce, jajecznica lub omlet na parze		gotowane na twardo, smażone na tłuszczu
MLEKO I NABIAŁ	mleko słodkie i zsiadłe; napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanka, jogurt; ser twarogowy	sery żółte	sery topione, sery pleśniowe; produkty przekwaszone
TŁUSZCZE	olej, oliwa, świeże masło i słodka śmietanka		smalec, boczek, słonina, łój, twarde margaryny
ZUPY	zupy mleczne i owocowe; zupy jarzynowe czyste; kleiki i krupniki z rozklejonych kasz; zupy zaprawiane zawiesiną z mąki, śmietanki lub masła	zupa ogórkowa	zupa fasolowa i grochowa, kapuśniak; zupy na tłustych wywarach mięsnych i grzybowych; zupy zaprawiane zasmażkami
SOSY	zaprawiane zawiesiną z mąki lub słodką śmietanką: sos koperkowy, beszamelowy, cytrynowy, sosy owocowe ze śmietanką	majonez domowy z cytryną (bez musztardy)	sosy na zasmażkach, sosy na mocnych mięsnych wywarach, sosy bardzo pikantne
MIĘSO	chude mięsa: cielęcina, wołowina, chudy drób (kurczak, indyk), królik lub chuda wieprzowina (szynka lub polędwica)		tłuste mięsa: większość wieprzowiny, tłusty drób (gęsi, kaczki), dziczyzna, baranina
RYBY	chude ryby: dorsz, szczupak, sandacz, leszcz		tłuste ryby: łosoś, węgorz, śledź, halibut
WYROBY MIĘSNE I RYBNE	chude wędliny, najlepiej gotowane: wieprzowe lub drobiowe		tłuste wędliny, wędzone lub mocno solone; ryby wędzone; konserwy mięsne i rybne; mięsa marynowane
DANIA MIĘSNE I RYBNE	mięso gotowane lub duszone bez tłuszczu, pieczone w naczyniu żaroodpornym lub w folii; mięso w galarecie, pulpety		mięsa duszone po obsmażeniu; smażone na tłuszczu sauté i smażone w panierce, niektóre pieczone w sposób tradycyjny
DANIA MĄCZNE	kasze gotowane na sypko lub rozklejone; budynie z kasz z mięsem i warzywami; lane kluski; drobne makarony z owocami; pierogi leniwe	zacierki	kotlety z kaszy; kluski kładzione; kluski francuskie
PRZYPRAWY	sól, wanilia, cynamon, kminek, melisa, bazylia, estragon, koperek, natka pietruszki	chrzan	ocet, musztarda, keczup, pieprz, papryka ostra, maggi

MEDI WIZYTA.PL

PRZYCHODNIA ONLINE

TELEKONSULTACJE

WIZYTY DOMOWE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL