

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dla osób:

- po zabiegach chirurgicznych
- w trakcie rekonwalescencji
- w chorobach zapalnych żołądka i jelit
- w refluksie żołądkowo-przetykowym
- w przewlekłym zapaleniu wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- w infekcjach przebiegających z gorączką
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach
- w chorobach przyzębia
- w żywieniu osób w podeszłym wieku

Zalecenia:

- dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych, takich jak: gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem, mającym poprawić strawność składników odżywczych
- posiłki powinny opierać się na spożywaniu produktów i potraw świeżych, z wykluczeniem wzdymających i ciężkostrawnych
- temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety, można spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki spożywać 3-5 razy dziennie, regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami
- posiłki w diecie powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej (głównie gotowanie, pieczenie, duszenie)
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój (np. herbata, kawa z mlekiem)
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, z przewagą warzyw – przynajmniej część z nich powinna być spożywana w postaci surowej, w postaci musów, albo przetartej bez skórki i pestek
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu
- należy eliminować tłuszcze zwierzęce na korzyść tłuszczu roślinnego (oleje roślinne)
- nie należy spożywać potraw ciężkostrawnych i wzdymających

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz piecach konwekcyjnych