

### Zastosowanie:

- po zabiegach chirurgicznych
- w trakcie rekonwalescencji
- w przewlekłym zapaleniu wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach
- w żywieniu osób w podeszłym wieku
- w chorobach zapalnych żołądka
- w refluksie żołądkowo-przełykowym
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w dyspepsji czynnościowej żołądka
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka

### Zalecenia dietetyczne:

- dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na odpowiednim doborze technik kulinarnych, np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem miksowaniem, rozdrabnianie mającym poprawić strawność składników odżywczych
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem produktów spożywczych, smaku, kolorystyki, konsystencji; powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości rozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych
- temperatura posiłków gorących powinna wynosić 60°C, z uwagi na specyfikę diety można spożywać posiłek przestudzony o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki powinny być spożywane regularnie 4-5 razy dziennie o stałych porach
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój, zalecany stały dostęp do wody pitnej
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dowolne produkty z nasion roślin strączkowych, inne zamienniki białka zwierzęcego
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i owoców z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci musów
- 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 (głównie morskie) lub przetwory rybne należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy wyeliminować; jedynym zalecanym w niewielkich ilościach tłuszczem zwierzęcym jest masło; podstawowym źródłem tłuszczu powinny być tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, miękkie margaryny); wykluczyć należy olej kokosowy i palmowy
- należy wyeliminować cukry dodane
- zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

### Stosowane techniki kulinarne:

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

### Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy, potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami
- nie dodawać do potraw zasmażek
- ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw

	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, białe pieczywo, kasze średnio i drobnoziarniste, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, suchary	Wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, cukiernicze, pełnoziarniste, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony grube i pełnoziarniste, otręby
Warzywa	W postaci drobno startych surówek, gotowane, mrożone	Kapustne, cebulowe, konserwowe, grzyby, kiszona kapusta, surowa papryka
Ziemniaki	Gotowane	Smażone, puree w proszku
Owoce	Dojrzałe, rozdrobnione, dżemy niskosłodzone, drobnopestkowe np. porzeczką, malina, jagoda	Niedojrzałe, w syropach, kandyzowane, owoce suszone, ciężkostrawne (czereśnie, gruszki)
Strączkowe	Niesłodzone napoje roślinne, tofu	Wszystkie
Nasiona, orzechy	Mielone np. siemię lniane	Całe pestki, masło orzechowe
Mięso	Z małą zawartością tłuszczu	Z dużą zawartością tłuszczu
Ryby	Wszystkie morskie i słodkowodne gotowane, w tym gotowane na parze	Surowe, smażone, w panierce, wędzone, konserwy rybne w oleju
Jaja	Na miękko, na parze	Z dużą ilością tłuszczu, smażone
Mleko	Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, jogurt, kefir niskotłuszczowe bez cukru	Mleko i sery twarogowe tłuste, sery podpuszczkowe, dojrzewające, śmietana, desery mleczne z cukrem
Tłuszcze	Masło, miękka margaryna, oliwa z oliwek	Tłuszcze zwierzęce, twarde margaryny, majonez
Desery	Bez cukru lub z małą ilością (np. budyń) ciasto drożdżowe niskosłodzone	Zawierające duże ilości cukru i tłuszczu
Napoje	Woda niegazowana, słabe napary, rozcieńczone soki, kompoty	Gazowane, wysokosłodzone, mocne napary kawy i herbaty
Przyprawy	Łagodne naturalne, sól i cukier w ograniczonych ilościach	Ostre przyprawy, kostki rosółowe, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy