Dieta łatwostrawna

## Najważniejsze zalecenia

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją prawidłowego żywienia, zalecaną w chorobach przewodu pokarmowego, w trakcie leczenia onkologicznego, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych. Główną funkcją tego sposobu żywienia jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

## Praktyczne wskazówki:

* Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu - co 2-3 godziny, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
* Główne posiłki powinny zawierać źródło pełnowartościowego białka (mięso, ryby, jaja, nabiał).
* Wybieraj produkty zbożowe o mniejszej zawartości błonnik pokarmowego, który może powodować wzdęcia: jasne pieczywo oraz pieczywo typu graham, drobne kasze.
* Oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców.
* Zalecanymi metodami przygotowywania potraw są pieczenie w folii, pergaminie, naczyniach ceramicznych, duszenie, rozdrabnianie przez miksowanie, ścieranie na tarce. Wydłużaj czas gotowania - dłuższy czas gotowania poprawia strawność produktów i potraw.
* Tłuste produkty długo zalegają w żołądku, przez co są ciężkostrawne. Wybieraj tłuszcze pochodzenia roślinnego, unikaj smażenia z wykorzystaniem dużej ilości tłuszczu.
* Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie, unikaj napojów gazowanych, wzmagają wydzielanie soku żołądkowego i mogą powodować wzdęcia.
* Spożywaj posiłki bez pośpiechu.
* Pamiętaj o aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia.
* Urozmaicaj dietę! W miarę poprawy Twojego stanu zdrowia staraj się stopniowo wprowadzać do jadłospisu inne rodzaje produktów i potraw. Najlepiej w tej kwestii zasięgnąć porady dietetyka, który pomoże zaplanować odpowiednią dietę uwzględniając Twój stan zdrowia i Twoje preferencje żywieniowe.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Pieczywo

Wybieraj: pieczywo jasne, drobne kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna perłowe, ryż i drobne makarony, pieczywo typu graham

Ograniczaj: pieczywo razowe, pumpernikiel, żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, razowe makarony, słodkie płatki śniadaniowe

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Wybieraj: jogurt naturalny, skyr, kefir, biały ser, twarożki, ser mozzarella, mleko do 2% (jeżeli jest tolerowane), mleko zsiadłe

Ograniczaj: sery pleśniowe, sery topione, ser żółty w dużych ilościach

### Grupy produktów: Mięso, ryby jaja

Wybieraj: mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczak; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz; chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów smażonych na małej ilości tłuszczu

Ograniczaj: mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste, jaja smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) masło, śmietanka, margaryny wysoko gatunkowe miękkie

Ograniczaj: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: marchew, pietruszka, seler, kalafior, buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem, ziemniaki gotowane, ogórki kiszone, zielony groszek, fasolka szparagowa

Ograniczaj: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, suche nasiona roślin strączkowych

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku

Ograniczaj: owoce suszone, kandyzowane, w syropach

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda, herbata, napary ziołowe, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki

Ograniczaj: napoje gazowane, mocne kakao

### Grupy produktów: Słodycze

Wybieraj: kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, herbatniki, budynie, ciasta drożdżowe piaskowe, serniki, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele

Ograniczaj: faworki, torty, pączki, chałwa, z ciastem francuskim

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek

Przeciwwskazane: duże ilości soli i cukru, ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan, chili