



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta łatwo strawna

Dieta łatwostrawna polega na wykluczeniu z jadłospisu produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Ogranicza się również produkty bogate w błonnik pokarmowy. Można zmniejszyć jego ilość poprzez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, usuwanie pestek i skórki z owoców i warzyw, gotowanie, przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce. Posiłki należy podawać regularnie, 4-5 razy dziennie. Ograniczyć należy sól kuchenną.

Sposób przygotowania potraw;

- gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii i pergaminie, bez dodatku tłuszczu;
- tłuszcze, takie jak: olej rzepakowy, masło, słodka śmietanka należy dodawać do gotowych potraw na surowo;
- do zagęszczenia zup i sosów stosuje się zawiesziny z mąki w wodzie lub mleku i słodkiej śmietanki

Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda niegazowana; kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, kompoty, bulion warzywny; napoje roślinne bez dodatku cukru, np.: ryżowy, owsiany, migdałowy	Woda gazowana, „wody” smakowe; mocne kakao, płynna czekolada; mocna kawa, mocna herbata; soki owocowe i nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje alkoholowe, napoje nergetyczne
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, graham, bułki pszenne, sucharki; drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, jęczmienna drobna, kukurydziana; komosa ryżowa, amarantus; ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe; płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, jaglane; chrupki kukurydziane, wafle ryżowe; mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	Pieczywo: pełnoziarniste, chleb żytni świeży, chleb razowy, pumpernikiel; gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak; ryż brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; otręby: pszenne, żytnie, owsiane; płatki owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; pieczywo cukiernicze; dosładzane płatki śniadaniowe, muesli; wszystkie mąki pełnoziarniste
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2% zawartości tłuszczu; produkty mleczne naturalne do 2% tłuszczu, np. jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty; twaróg chudy i półtłusty, mozzarella light; naturalne serki twarogowe	Pełnotłuste mleko, śmietana, mlekoskondensowane; ser twarogowy tłusty, ser topiony, żółty, pleśniowe typu camembert, ser feta; serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne
Zupy i sosy gorące	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; chudy rosół, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, krupniki, owocowe, podprawiane zawiesziną z mąki i mleka, zupy mleczne, sosy łagodne: pomidorowe, potrawkowy, śmietankowy,	Tłuste zawiesziny, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane tłustą śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne buliony; sosy: cebulowy, grzybowy, musztardowy
Mięso i przetwory mięsne	Potrawy gotowane, pulpety, potrawki, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie; chude mięsa bez skóry: cielęcina, królik, kurczak, indyk; w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina; chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa, np.: wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęś, kaczka; tłuste wędliny: salami, boczek, mielonki, baleron; konserwy mięsne, wędliny podrobowe (salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka)
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto, pierogi leniwe, zapiekanki z kasz, makaronu i mięsa, kluski ziemniaczane,	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku,
Ryby i przetwory rybne	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, makrela, łosoś, karp	Ryby w oleju, np. śledzie; wyroby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce
Jaja	Jaja gotowane na miękko, w koszulce; jajecznica na parze; omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	Jajko na twardo, jajka z majonezem, tłustymi sosami; smażone na dużej ilości tłuszczu
Tłuszcze	Dozwolone na surowo: olej lniany, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek; masło i masło klarowane; margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, lój; margaryny twarde (w kostce),
Warzywa	Warzywa w formie obranej, gotowane/pieczone: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, burak, patisony, cukinia, papryka pieczona bez skóry, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, seler; na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki, cykoria, ogórek kiszony, drobno starte surówki np.; z marchwi i jabłka, selera	Warzywa kapustne; brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórką; grzyby; cebula, czosnek, por; suche nasiona roślin strączkowych (soja, groch, ciecierzycza, soczewica, fasola, bób); warzywa marynowane i solone; sałatki z majonezem/ musztardą
Ziemniaki	Gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste; w formie obranej, przetartej i/lub gotowane/pieczone; jagodowe pozbawione pestek, przetarte (truskawki, maliny, jagody), banan, borówki, morele, mango, melon, winogrona bez pestek, cytrusowe, dzikiej róży, morele, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone, gruszka, kiwi, melon,	Gruszki, daktyle, czereśnie, wiśnie; owoce marynowane; przetwory owocowe wysoko słodzone; owoce suszone;
Desery	Kisiele, budynie bez dodatku cukru, galaretki owocowe, biszkopty, mleczne, musy; domowe ciasto drożdżowe/szarlotka; dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru; miód; gorzka czekolada min. 70% kakao	Ciasta z kremem, torty, pączki, faworki, desery z alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao; orzechy; dżemy wysoko słodzone
Przyprawy	Sok z cytryny, limonki; cukier; pieprz ziołowy; papryka słodka; suszone zioła, np.: natka pietruszki, koperek, majeranek, lubczyk, tymianek, bazylija, zioła prowansalskie, liść laurowy, rozmaryn, oregano, estragon; cynamon, kminek, ziele angielskie, szafran, melisa, wanilia	Ostre; ocet, pieprz prawdziwy, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca