

## DIETA ŁATWOSTRAWNA 2000 KCAL

Dieta ta stanowi modyfikację racjonalnego żywienia osób zdrowych.

### I CEL DIETY:

1. Pokrycie zapotrzebowania energetycznego oraz dostarczenie wszystkich kluczowych składników pokarmowych wraz z ograniczeniem produktów oraz potraw, które są ciężko strawne.
2. Dobór produktów spożywczych łatwostrawnych oraz technik sporządzania potraw, po których potrawa staje się łatwo przyswajalna.

Założenia diety na dobę:

Wartość energetyczna [kcal]:	2000
------------------------------	------

Składnik odżywczy:	Ilość:	Ilość [g]:
Białka	15,5%	Ogółem: 75-80 (zwierzęce: 45)
Tłuszcze	29,5%	65
Węglowodany	55%	275
Błonnik pokarmowy	< 25 g/d	-

### II ZALECENIA

1. Należy ograniczyć spożywaną ilość błonnika pokarmowego do 25g na dobę. Zawartość błonnika pokarmowego można zmniejszyć lub uczynić go mniej drażniącym stosując następujące techniki: obieranie, gotowanie, miksowanie, przecieranie przez sito, produkty zjadając w formie soków, przecierów czy wybierając delikatne warzywa, dojrzałe owoce czy produkty zbożowe oczyszczone (np. pszenny chleb).
2. Należy dziennie spożywać 4-5 posiłków w ciągu dnia, dbając o regularność w ich konsumowaniu, a ostatni posiłek powinien zostać zjedzony dwie godziny przed snem.
3. Posiłki powinny być podawane w umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Potrawy bardzo gorące lub zimne nie są zalecane.
4. Produkty i potrawy powinny być dobierane indywidualnie, z wykluczeniem tych, po których pacjent źle się czuje.

### III WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH:

Grupy produktów spożywczych:	Zalecane:	Przeciwwskazane:
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	Marchew, ziemniaki, buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, kabaczek, młody zielony groszek przetarty w formie zupy lub puree (w ograniczonych ilościach). Na surowo: zielona sałata, utarta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), cykorja, pomidory bez skórki. Warzywa gotowane, rozdrobnione, z masłem, oprószone mąką, rozdrobnione, bez zasmażek.	Papryka, ogórek, cebula, szczypiorek, rzodkiewka, kapusta, kukurydza (świeża i konserwowa), warzywa zasmażane i konserwowane octem, ziemniaki smażone, frytki, chipsy.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	Jabłka, dojrzałe banany, brzoskwinie, morele, pomarańcze, melon, owoce obrane ze skórki i bez pestek. Maliny, truskawki, porzeczki – w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku. Soki oraz przeciera owocowe.	Śliwki, agrest, gruszki, czereśnie. Owoce niedojrzałe (wszystkie) oraz suszone.
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b>	Żadne nie są zalecane	Wszystkie są przeciwwskazane.
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo jasne, bułki, pieczywo typu graham, sucharki, ryż biały, drobne kasze (np. manna, jęczmienna łamana, kuskus), drobne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej.	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, grube makarony, pieczywo bardzo świeże, grube kasze (np. pęczak, gryczana), rogaliki francuskie.
<b>Produkty mleczne</b>	Mleko do 2% tłuszczu (przy dobrej tolerancji), jogurt, mleko zsiadłe, kefir, biały ser twarogowy (chudy, półtłusty), serek homogenizowany.	Sery podpuszczkowe (żółte), pleśniowe, topione, typu Feta, typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone.

<b>Mięso, ryby, jaja i ich przetwory</b>	<p>Mięso chude: drób bez skóry (np. kurczak, indyk), królik, cielęcina, wołowina, wieprzowina (w ograniczonych ilościach). Chude wędliny: polędwica, szynka, chuda kiełbasa szynkowa.</p> <p>Chude ryby: dorsz, pstrąg, mintaj, sandacz, leszcz, morszczuk, sola, flądra, tuńczyk. Tłuste ryby w ograniczonych ilościach (przy dobrej tolerancji).</p> <p>Jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, sadzone, omlet.</p>	<p>Mięso tłuste: drób (np. kaczka, gęś), wieprzowina, baranina, mięso peklowane.</p> <p>Tłuste ryby: w przypadku złej tolerancji: halibut, węgorz.</p> <p>Tłuste wędliny, wędliny podrobowe, wędzone, konserwowe: pasztet, pasztetowa, mortadela, konserwy mięsne i rybne.</p> <p>Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób (na boczku, itp.).</p>
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek, oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, masło prawdziwe, słodka śmietanka, margaryny miękkie kubkowe oraz masło z dodatkiem olejów roślinnych (w ograniczonych ilościach).	Margaryny twarde, śmietana, słonina, smalec, boczek, tój (np. wołowy i barani).
<b>Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory</b>	Żadne nie są zalecane	Wszystkie są przeciwwskazane.
<b>Cukier, desery i słodczyce</b>	Miód, cukier (jest dozwolony, ale nie preferowany), dżemy bezpestkowe. Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, kremy z mleka. Biszkopty, babka piaskowa, czerstwe ciasto drożdżowe. Ciasto kruche, sernik, czekolada – w ograniczonych ilościach.	Ciasta z kremem, bitą śmietaną, tort, ciasto francuskie, faworki, pączki, chałwa, słodczyce zawierające orzechy, tłuszcz, kakao.
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: sól (w ograniczonych ilościach), pietruszka, koper zielony, kminek, rozmaryn, bazylija, majeranek, tymianek, lubczyk, wanilia, sok z cytryny, imbir, cynamon, anyż, goździki, Majonez (najlepiej domowy) i chrzan w ograniczonych ilościach.	Ostre: pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, pickle.
<b>Potrawy</b>	Zupy na słabych wywarach, kleiki, zupy mleczne, zupy czyste (np. barszcz czerwony, zupa pomidorowa), zupa jarzynowa (z dozwolonych warzyw), ziemniaczana, krupniki z dozwolonych kasz, przetarte zupy owocowe, zupa ogórkowa (bez skórki w ograniczonych ilościach). Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych: pulpety, potrawki, budynie mięsne. Kasze dozwolone ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski leniwe, lane, budynie z kasz (np. z dodatkiem mięsa, warzyw czy owoców). Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesiną mąki i wody, mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, np. koperkowy, cytrynowy, owocowy.	Grochówka, zupa fasolowa, kapuśniak. Zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku. Pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach oraz zasmażkach.
<b>Napoje</b>	Słaba czarna herbata, herbata owocowa, napary z ziół (np. mięty, rumianku, melisy), bawarka, kawa zbożowa z dodatkiem mleka, słaba kawa (w przypadku braku przeciwwskazań), mleko, soki owocowe i warzywne, słabe kakao (w ograniczonych ilościach).	Mocna czarna herbata, mocna kawa, mocne kakao, czekolada do picia, napoje alkoholowe.

#### IV SPOSÓB PRYZYRZĄDZANIA POTRAW:

Ograniczeniu podlegają:	Dozwolone obróbki termiczne:
potrawy tłuste, wzdymające, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, smażone i pieczone tradycyjnie,	gotowanie na wodzie, na parze, w naczyniach bez wody, naczyniach ceramicznych, pieczenie w folii lub pergaminie, w piekarniku, na ruszcie, w opiekaczu elektrycznym, duszenie bez wcześniejszego obsmażania na tłuszczu, stosowanie

#### Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej IŻŻ – dieta łatwostrawna: [https://ncez.pl/upload/zalecenia\\_dietetycy\\_cdo\\_ncez\\_dieta\\_latwostrawna\\_2019.pdf](https://ncez.pl/upload/zalecenia_dietetycy_cdo_ncez_dieta_latwostrawna_2019.pdf)