

## DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana jest również dietą łatwostrawną. **Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku.** Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

### Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem
- Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuwyj pokarmy
- Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy), wydłużaj czas gotowania, rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

### Inne elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu

### Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej.

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

	Zalecane	Niezalecane
Obróbka potraw	gotowanie w wodzie, na parze, grillowanie, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*, smażenie bez dodatku tłuszczu*, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie, możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu	smażenie na głębokim tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu, pieczenie w dużej ilości tłuszczu, panierowanie
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa, ryb, kasze, makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone, kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy, sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast food, gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce

## DIETA LEKKOSTRAWNA

	Zalecane	Niezalecane
Warzywa i owoce	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/ pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, inne kiszone  cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki; owoce suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe i ziemniaki	pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki, drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony: pszenne, ryżowe, płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana, gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby: pszenne, żytnie, owsiane, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i przetwory	mleko do 2 % zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości t.l.u np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko, chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, ser pełnotłusty twarogowy, ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, feta
Mięso	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik; w umiarkowanych ilościach chuda wołowina, wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka, tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i rośliny strączkowe	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp  napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce  wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin, strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych np. fasoli, grochu
Jajka	jajka gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami
Tłuszcz, orzechy	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; masło i masło klarowane; mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego; margaryny miękkie	- smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy, orzechy, np. włoskie, laskowe pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika; solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach.
Słodycze, desery, słone przekąski	domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, gorzka czekolada min. 70% kakao	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol, słone przekąski, lody ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane, słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, alkoholowe
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylią, ziołaprowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny i limonki	kostki rosółowe, sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet