

## DIETA ŁATWO STRAWNA

Dieta ta cechuje się doбором produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym i tym samym go nie obciążają. Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych przy jednoczesnym ograniczeniu produktów i potraw ciężkostrawnych.

- Wskazane jest spożywanie posiłków regularnie (4-5 posiłków dziennie) i unikanie podjadania słodkich i słonych przekąsek między posiłkami;
- Ostatni posiłek najlepiej spożyć najpóźniej 2h przed snem w celu odciążenia przewodu pokarmowego z procesów trawienia i wchłaniania;
- Ważne jest dbanie o nawodnienie organizmu, wypijanie min. 2l dozwolonych płynów w ciągu dnia, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań zdrowotnych (np. niewydolność krążenia);
- Staraj się spożywać warzywa do każdego posiłku: delikatne, bez skórek i pestek, gotowanych, w formie puree, starte na tarce o drobnych oczkach;
- Owoce wybieraj dojrzałe, soczyste, delikatne bez skórek i pestek, przetarte, w formie musów, pieczone lub gotowane;
- Wskazaniem jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego w diecie, czyli wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych (pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, chrupkie, kukurydziane, ryżowe, drobne kasze, biały ryż, makarony drobne pszenne);
- Zdecyduj się na zminimalizowanie w diecie ilości produktów wzdymających i ciężkostrawnych (typu fast-food, potrawy smażone, tłuste mięsa i wędliny, warzywa kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych, grzyby);
- Zamień smażenie na gotowanie (także na parze), duszenie bez obsmażania i pieczenie w naczyniu żaroodpornych, rękawie piekarniczym. Lepszym rozwiązaniem jest dodanie oleju roślinnego na surowo do gotowej potrawy. Będzie on wtedy łatwiej strawny;
- Unikaj dosalania posiłków na talerzu oraz korzystania z ostrych przypraw na rzecz świeżych i suszonych ziół w celu zwiększenia smakowitości posiłków;
- Ważne jest zachowanie różnorodności produktów, czyli spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych. Sprzyja to realizacji zapotrzebowania na składniki pokarmowe oraz stworzenie posiłku atrakcyjnego wizualnie, sprzyjającego apetytowi.

Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, ziemniaki, naturalne płatki zbożowe), **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby), **dodatek tłuszczów (roślinnych)** oraz **warzywa i/lub owoce**.

### SCHEMAT

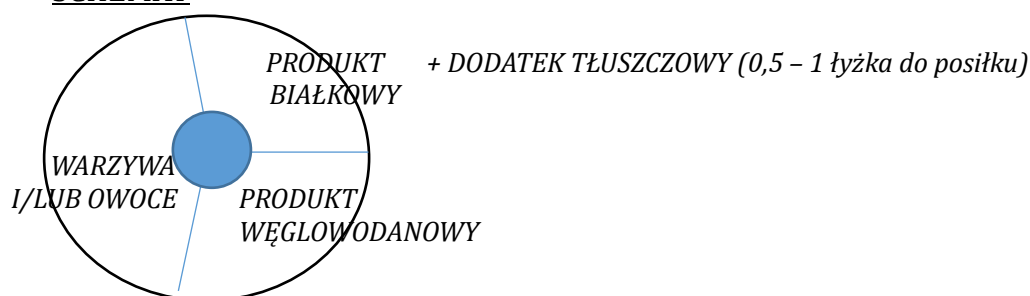


Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, ryżowe, kukurydziane, sucharki, drobne kasze (manna, kuskus, perłowa, kukurydziana, ryżowa), ryż biały, pszenne makarony, gotowane naturalne płatki zbożowe, produkty i posiłki z mąki pszennej oczyszczonej	pieczywo graham, pszenne razowe z dodatkami nasion, chrupkie pszenne, płatki kukurydziane	pieczywo pełnoziarniste, z otrębami, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), pełnoziarniste i razowe makarony, ryż brązowy
MIEŚSA I WĘDLINY	kurczak i indyk (bez skóry); cielęcina, królik, chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwica, rostbef)	parówki z szynki i cielęce	z widocznym tłuszczem, z tłustych części wieprzowych i wołowych, podroby, mielonki, konserwowane, z puszek, wędzone, marynowane
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko max 2%, chude i półtłuste sery twarogowe, serki wiejskie, naturalne fermentowane produkty mleczne: kefir maślanka, jogurt, naturalny serek homogenizowany	śmietana do 18%,	sery żółte, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, tłuste sery twarogowe, śmietana >18%, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, sery topione, sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue), serki typu "fromage", ser "feta"
JAJA	białko i żółtko jaja (gotowane, także na parze)	jaja smażone na niewielkiej ilości oleju	jaja smażone z dużą ilością tłuszczu
RYBY	pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, mintaj	makrela, śledź, sardynki, leszcz	ryby drapieżne i tłuste (karp, węgorz, sum, łosoś) panierowane, smażone, wędzone, konserwy rybne
TŁUSZCZE	dodawane na surowo: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, słonecznikowy), masło	margaryny miękkie (do smarowania pieczywa)	tłuszcz palmowy, kokosowy, smalec, margaryny twarde
WARZYWA (świeże i mrożone)	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki – gotowane, pieczone, rozdrabniane, przetarte, zmiksowane  ziemniaki gotowane, pieczone	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, surówki z drobno startych warzyw	nasiona roślin strączkowych, kapustne, cebulowe, ogórek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa  ziemniaki smażone, frytki, chipsy
OWOCE (świeże i mrożone)	dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (przeciery), cytrusy, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane, dojrzałe owoce bez skórek i pestek	śliwki suszone (namoczone) – przy zaparciach  dzemy i marmolady	owoce w słodkich zalewach, z puszek, niedojrzałe, z twardą skórką
ZUPY	przygotowywane na wywarze z chudego mięsa, na wywarach warzywnych, zupy krem, warzywne	zabielane jogurtem naturalnym, zaprawiane mąką pszenną, ryżową, kukurydzianą	tłuste na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly i buliony
SOSY I PRZYPRAWY	świeże i suszone zioła		majonez, ketchup, musztarda, gotowe sosy, sosy w proszku, sos grzybowy i cebulowy, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przyprawowe pikantne i słone (vegeta, jarzynka), ostra papryka, ocet, curry, gałka muszkatołowa, gorczyca
DESERY	kisiel, budyń na chudym mleku, galaretki i sałatki owocowe, musy owocowe, ciasto drożdżowe lekko czerstwe		słodycze: lody, torty, ciasta, ciastka, czekolada, wafelki, cukierki, chałwa, kremówki
NAPOJE	woda niegazowana, lekkie napary herbat i kawy b/cukru, kawa zbożowa, świeże soki warzywne, owocowo-warzywne	świeże soki owocowe, pasteryzowane bez cukru	wody smakowe, gazowane, słodkie napoje gazowane, słodzone soki owocowe, gotowe soki warzywne (sól), mocna kawa i herbata, alkohol