

1. Spożywaj od 4-5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
2. Przygotowuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin
 - wydłużaj czas gotowania
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Dieta Łatwostrawna

Zalecenia żywieniowe

Centrum Medyczne Urovita
Gabinet Dietetyczny
ul. Strzelców Bytomskich 11
41-500 Chorzów
32 11 14 260



Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

| Grupa produktów | Dozwolone | Przeciwwskazane |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe | Pieczywo jasne, typu graham, bułki, sucharki, drobne kasze, ryż, drobne makarony, inne kasze i płatki zbożowe w postaci rozgotowanej i przetartej. | Pieczywo razowe, żytnie i pszenne, pieczywo bardzo świeże, grube kasze, grube makarony, rogaliki francuskie. |
| Warzywa i przetwory warzywne | Ziemniaki, marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, młody zielony groszek przetarty w formie zupy lub puree (w ograniczonych ilościach). Warzywa gotowane, oprószone mąką, z dodatkiem masła, rozdrobnione, bez zasmażek na surowo: zielona sałata, cykorja, utarta marchewka z jabłkiem, pomidory bez skórki. | Kapusta, papryka, cebula, szczypior, ogórek, rzodkiewka, kukurydza, warzywa zasmażane i konserwowane octem, frytki, ziemniaki smażone i chipsy. |
| Owoce i przetwory owocowe | Jabłko, brzoskwinia, morela, pomarańcza, melon, banan- bez skórki i pestek, maliny, truskawki, porzeczki- w ograniczonych ilościach w postaci przecieru lub soku. Soki i przeciery owocowe. | Gruszki, śliwki, agrest, wszystkie owoce niedojrzałe i suszone. |
| Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory | Żadne. | Wszystkie. |
| Nasiona, pestki, orzechy i ich przetwory | Żadne. | Wszystkie. |
| Mięso, ryby, jaja i ich przetwory | Chude mięso, chudy drób bez skóry, chuda wieprzowina, chude wędliny. Chude ryby, tłuste ryby w ograniczonych ilościach. Jajka gotowane na miękko, sadzone, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omelet. | Tłuste mięso, tłusty drób, mięso peklowane, tłuste wędliny i wędliny podrobowe, mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne i rybne. Tłuste ryby. Jaja gotowane na twardo, smażone w tradycyjny sposób. |
| Produkty mleczne | Mleko słodkie do 2%, mleko zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, serek homogenizowany. | Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu feta, serki typu fromage. |

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

| Grupa produktów | Dozwolone | Przeciwwskazane |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tłuszcze | Masło, oleje roślinne, słodka śmietanka, margaryny miękkie wysokogatunkowe i masła z dodatkiem olejów roślinnych. | Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde. |
| Cukier, desery i słodczyce | Cukier, miód, dżemy bez pestek, kompoty, kisiele, musy, galaretki z dozwolonych owoców. Kremy z mleka, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty. Czekolada, babki piaskowe i kruche, serniki- w ograniczonych ilościach. | Pączki, faworki, torty, ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta, chałwa, słodycze zawierające orzechy, tłuszcz czy kakao. |
| Napoje | Słaba herbata, bawarka, słaba kawa, kawa zbożowa z mlekiem, herbaty owocowe, napary z ziół, soki owocowe i warzywne, słabe kakao- w ograniczonych ilościach. | Mocne kawa, herbata, kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe. |
| Przyprawy | Koper zielony, kminek, bazylija, pietruszka, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, imbir, wanilia, cynamon, anyż, goździki. Domowy majonez i chrzan w ograniczonych ilościach. | Pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, pickle. |
| Potrawy | Zupy na słabych wywarach, kleiki, czysty barszcz czerwony i pomidorowa, zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zupy mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, przetarte zupy owocowe, zupa ogórkowa- z ogórkami bez skórki w ograniczonych ilościach. Mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem dozwolonych technik kulinarnych, potrawki, budynie mięsne, pulpety. Kasze ugotowane na sypko, rozklejone lub przetarte, kluski lane i leniwe, budynie z kasz. Sosy o łagodnym smaku zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, zaprawione słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem. | Kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy w proszku, zupy zaprawiane zasmażkami, pyzy, placki ziemniaczane, kotlety z kaszy, kluski kładzione, mięsa i ryby smażone, sosy na tłustych wywarach i zasmażkach. |
| Techniki kulinarne | Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, spulchnianie potraw, zagęszczanie zawiesiną mąki w wodzie lub mleku bądź żółtkami, dodatek tłuszczu po przyrządzeniu potrawy | Smażenie, odsmażanie, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem, duszenie z dodatkiem tłuszczu, pieczenie tradycyjne, zapiekanie, grillowanie, wędzenie, zasmażanie. |