1. **DIETA ŁATWOSTRAWNA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)** | | |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * po zabiegach chirurgicznych, * w trakcie rekonwalescencji, * w chorobach zapalnych żołądka i jelit, * w refluksie żołądkowo-przełykowym, * w przewlekłym zapaleniu wątroby, * w przewlekłym zapaleniu trzustki, * w infekcjach przebiegających z gorączką, * w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, * w chorobach przyzębia, * w chorobach nowotworowych, * w żywieniu osób w podeszłym wieku. | | |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, * wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, * dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminowanie cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.   Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000- 2200 kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość  odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 g/1000 kcal | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 20-30% En | |
| 22-33 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy  tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En | |
| < 11 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty  zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, * mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane , * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, * płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, * makarony drobne, * ryż biały, * potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), * suchary. | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste * pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * makarony grube i pełnoziarniste, * ryż brązowy, ryż czerwony, * dania mączne np.: naleśniki * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych), * gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), * pomidor bez skóry, * ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach). | * warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, * ogórki, papryka, kukurydza, * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * kiszona kapusta, * surówki z dodatkiem śmietany. | |
| **Ziemniaki,**  **Bataty** | * ziemniaki, bataty: gotowane. | * ziemniaki smażone (frytki, talarki). | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), * przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, * dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), * owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | * owoce niedojrzałe, * owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | * produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | * pozostałe nasiona roślin strączkowych. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | * mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | * całe nasiona, pestki, orzechy. * „masło orzechowe”, * wiórki kokosowe. | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | * z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, * chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, * chude gatunki kiełbas, * galaretki drobiowe.. | * z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, * mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, * mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, * tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, * tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, * pasztety, * wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), * mięsa surowe np. tatar. | |
| **Ryby i przetwory rybne** | * wszystkie ryby morskie i słodkowodne, * konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | * ryby surowe, * ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, * ryby wędzone, * konserwy rybne w oleju. | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * gotowane na miękko, * jaja sadzone i jajecznica na parze. | * gotowane na twardo, * jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, * niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir). | * mleko i sery twarogowe tłuste * mleko skondensowane, * jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, * wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, * sery podpuszczkowe, * tłuste sery dojrzewające, * śmietana. | |
| **Tłuszcze** | * masło (w ograniczonych ilościach), * miękka margaryna, * oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, * twarde margaryny, * masło klarowane, * majonez, * tłuszcz kokosowy i palmowy, * „masło kokosowe”, * frytura smażalnicza. | |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | * budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), * ciasta drożdżowe niskosłodzone, * biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | * słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, * torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, * ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, * ciasto francuskie, * czekolada i wyroby czekoladopodobne. | |
| **Napoje** | * woda niegazowana, * słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, * napary owocowe, * kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), * bawarka, * kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * soki warzywne, * soki owocowe (w ograniczonych ilościach), * kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * woda gazowana, * napoje gazowane, * napoje wysokosłodzone, * nektary owocowe, * wody smakowe z dodatkiem cukru, * mocne napary kawy i herbaty, * napoje energetyzujące, * napoje alkoholowe. | |
| **Przyprawy** | * łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), * gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), * sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | * ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, * kostki rosołowe i esencje bulionowe, * gotowe bazy do zup i sosów, * gotowe sosy sałatkowe i dressingi, * musztarda, keczup, ocet, * sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. | |