

1. Celem diety łatwostrawnej jest:

- zmniejszenie mechanicznego, chemicznego i termicznego drażnienia przewodu pokarmowego,
- ułatwienie procesów trawienia i wchłaniania,
- ograniczenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (ból, wzdęcia, nudności, biegunki),
- zapewnienie odpowiedniej podaży energii i składników odżywczych przy zmniejszonym obciążeniu trawiennym.

2. Praktyczne wskazówki:

- zaleca się regularne spożywanie posiłków w odstępach czasowych – co 3-4 godziny, przez co zaleca się spożywanie częściej - mniejszych posiłków. Zaleca się spokojne przeżuwanie potraw i spożywanie ich w pozycji siedzącej, powoli, w spokojnej atmosferze.

3. Zaleca się stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie zup i sosów na zalecanych wywarach z warzyw, ponadto na chudych rosołach i zagęszczanie ich zawiesiną z mąki i wody
- gotowanie potraw mięsnych i warzyw na wodzie/na parze
- duszenie oraz pieczenie w rękawie lub naczyniu żaroodpornym potraw mięsnych

4. Nie zaleca się stosowania następujących technik kulinarnych:

- smażenia
- stosowania zasmażek
- dodawania śmietany do zup/sosów

5. Zaleca się picie napojów „osłaniających” tj. napar z rumianku, cedzony napar w siemienia lnianego oraz napar z suszonych czarnych jagód.

6. Przyprawy tj. pieprz, cebula, czosnek, curry i inne o wiele mocniejsze mogą działać podrażniająco na przewód pokarmowy, dlatego zaleca się delikatne przyprawy tj. sól (w małych ilościach) sok z cytryny, koperek, natka pietruszki, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, wanilia, rozmaryn, goździki, ponadto nie zaleca się dodawania octu czy musztardy do potraw.

7. Błonnik w diecie powinien pochodzący z warzyw i owoców powinien zostać poddany złagodzeniu poprzez:

- usunięcie pestek i skórki z owoców i warzyw
- gotowanie lub sparzenie,
- przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce.

8. Poniżej zalecanie z podziałem na grupy:

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham , sucharki, kasze manna, jaglana, jęczmienna łamana, kuskus, ryż biały, drobne makarony, drobne płatki owsiane i jaglane błyskawiczne	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde świeże i ciepłe pieczywo, rogaliki francuskie, kasze pęczak, gryczana, grube i razowe makarony
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty w formie puree lub zupy), młoda fasolka szparagowa, zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, brokuł, kalafior, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Ziemniaki	gotowane, puree z dodatkiem masła	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, arbuz, melon, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, wiśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Mleko i produkty mleczne	wszystkie produkty mleczne- bez laktozy: mleko 1,5-2% , jogurt naturalny, kefir, maślanka, biały ser chudy lub półtłusty, serek ziarnisty biały	sery żółte, topione, pleśniowe, typu feta, typu Fromage, napoje roślinne tj.- napój sojowy
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, królik, kurczak i indyk bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; chude wędliny: szynka, polędwica wieprzowa lub drobiowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, miruna, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste, jeśli są dobrze tolerowane	mięsa tłuste: baranina, gęsiną, wieprzowina, kaczka; wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone, ryby tłuste jeśli są źle tolerowane
Rośliny strączkowe	Brak zalecanych	wszystkie przeciwwskazane: fasola, bób, groch, soja, ciecierzycy, soczewica
Tłuszcze	margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany(tylko na zimno do sałatek)	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Desery i słodczyce	kompoty, kisiele i musy z dozwolonych owoców, galaretki,	ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta francuskie i kruche, chałwa,

	biskupki, czerstwe ciasto drożdżowe, dżemy bez pestek	czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy	gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata czarna i zielona, słaba kawa, kawa zbożowa, herbatki owocowe, rumianek	mocne kakao, mocna kawa, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Stopniowe rozszerzenie asortymentu produktów i potraw poprzez pojedyncze wprowadzenie do jadłospisu produktów niezalecanych pozwoli to na łatwe i szybkie zidentyfikowanie produktu, który w dalszym ciągu powoduje dolegliwości i dalsze wyeliminowanie go z diety.

Opracowanie: mgr inż. Beata Prządka - dietetyk

Źródło: Wieczorek-Chełmińska, Z. (2014). *Żywność w chorobach przewodu pokarmowego*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL