

1. Opis diety lekkostrawnej

1.1. Dieta lekkostrawna jest modyfikacją racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Podobnie jak dieta podstawowa, powinna dostarczyć wymaganych ilości energii i niezbędnych składników odżywczych. Zalecana jest dla osób przebywających na leczeniu w szpitalu, którzy wymagają żywienia dietetycznego. Dieta ma zastosowanie w żywieniu chorych na:

- a) choroby z wysoką gorączką,
- b) przewlekłą niewydolność krążeniową,
- c) przewlekłą chorobą żołądkowo – jelitową,
- d) choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy,
- e) choroby układu oddechowego,
- f) dla osób w wieku podeszłym.

1.2. Dieta lekkostrawna po spełnieniu dodatkowych wskazań dietetycznych, zalecana jest także:

- a) w celu odchudzenia chorego – przy ograniczeniu wartości energetycznej,
- b) w niewydolności nerek - przy ograniczeniu białka,
- c) w dnie moczanowej - przy ograniczeniu puryn,
- d) w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych; w chorobach miększu wątroby; w zapaleniu trzustki oraz w zmniejszeniu poziomu cholesterolu - przy ograniczeniu tłuszczu,
- e) w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy: w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka; w refluksie żołądkowo-przełykowym - przy ograniczeniu substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

1.3. Różnica między żywieniem podstawowym (ogólnym) a żywieniem lekkostrawnym polega na wykluczeniu w diecie lekkostrawnej produktów i potraw trudno strawnych, zawierających stosunkowo dużo błonnika, wzdymających, przesiąkniętych tłuszczem, które długo zalegają w żołądku, a także ostrych przypraw. Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne, np. gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pozwalające uzyskać produkty i potrawy lekkostrawne.

1.4. Dieta lekkostrawna dostarcza prawie taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych jak ma to miejsce w prawidłowym żywieniu osób zdrowych.

1.5. Dobór produktów i potraw uzależnia się często od indywidualnej tolerancji chorego.

2. Dieta lekkostrawna powinna dostarczać:

- białka 10-15 %,
- węglowodanów 55-65 %
- tłuszczu 25-30 %

4. Wartość kaloryczna: 2400 – 2800 kcal.

5. Podział dobowej kaloryczności:

- śniadanie 35%
- obiad 40 %
- kolacja 25 %

5. Produkty i potrawy dozwolone i zabronione w diecie lekkostrawnej:

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Zabronione
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, w ograniczonych ilościach pieczywo typu „graham”, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i przetwory	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, ser	Sery żółte i topione, sery

mleczne	biały chudy lub półtłusty, serek homogenizowany	pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko, jaja sadzone, omlety	Gotowane na twardo, smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny i ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude ryby, chude wędliny: szynka, polędwica(wieprzowa i drobiowa), chuda kiełbasa szynkowa, wieprzowa i wołowa	Mięsa tłuste baranie, wieprzowe, gęsi, kaczki, ryby tłuste, wędliny tłuste: pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietana, oleje roślinne	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, pure e	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziem.
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, szpinak, kabaczki, młody groszek zielony, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem masła lub margaryny, na surowo: -zielona sałata, cykoria, pomidor	Wszystkie odmiany kapusty(dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej, pekińskiej) papryka, szczypior, cebula, rzodkiewka, warzywa z zasmażkami
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe, jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Strączkowe	Wszystkie są zabronione	Wszystkie są zabronione
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy, kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka
Zupy	Kleiki, krupniki z drobnych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste, zupy jarzynowe, zupy zagęszczane zawieszina z maki, mleka lub słodkiej śmietany	Kapuśniaki, zupy ogórkowe, fasolowe, grochówka, zupy zasmażane, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, obsmażane, pieczone w filii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane, potrawy z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem maki, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione,
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane słodką śmietaną, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesziną mąki w mleku lub słodkiej śmietany, sosy owocowe ze słodką śmietaną, delikatny majonez	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, kremy z mleka, owoce w galarecie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty, omlety z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe