

# ZALECENIA W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

## DIETA LEKKOSTRAWNA TO PROSTA MODYFIKACJA ŻYWIENIA PODSTAWOWEGO

Spożywamy tyle samo energii i składników odżywczych. Różnica polega na doborze produktów i sposobie obróbki kulinarnej.

Dieta lekkostrawna powinna odciążać nasz przewód pokarmowy. Należy więc zrezygnować z produktów i potraw:

- z dużą ilością błonnika,
- wzdymających,
- przesiąkniętych tłuszczem,
- które zalegają długo w żołądku,
- wędzonych,
- a także z ostrych przypraw, używek i marynat.

## LEKKA DIETA – KILKA WSKAZÓWEK KULINARNYCH



Posiłki będą miały lekką formę, jeśli będą gotowane w wodzie lub na parze. Można dodatkowo je przecierać, miksować, rozdrabniać.

Można również stosować pieczenie w folii lub pergaminie.

### *Smażenie na tłuszczu – wykluczone!*

Będąc na diecie łatwo strawnej nie możemy smażyć na tłuszczu w tradycyjny sposób. Podgrzewany tłuszcz podrażnia przewód pokarmowy, a potrawy nim nasiąknięte są ciężko strawne. Dlatego też tłuszcz do potraw dodaje się po ich przyrządzeniu.

Można natomiast "smażyć" np: jaja na parze – z małą ilością masła i w łaźni wodnej.

Dobrym pomysłem będzie przygotowywanie tzw. budyni z mięsa, ryby, z ryżu lub makaronu i mięsa, z sera, warzyw i innych. Potrawy te nabierają delikatności dzięki dokładnemu rozdrobieniu produktów, spulchnieniu przez dodanie namoczonej w mleku lub wodzie bułki lub kaszy manny i ubitej piany z białka jaja.

Mięso i ryby najlepiej piec zawinięte w folii, dzięki czemu nasze produkty zachowają większość wartości odżywczych i będą miękkie, pozbawione chrupiącej skórki, która jest niestrawna.

### *Czym zagęszczać potrawy?*

Nie zasmażkami!

Do zagęszczania potraw warto zastosować zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka.



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

# ZALECENIA W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

*Uwaga na ostre przyprawy!*

Ostre przyprawy podrażniają nasz układ pokarmowy, a więc mogą nasilić dolegliwości bólowe.

## ZMNIEJSZENIE ILOŚCI BŁONNIKA W POSIŁKACH




Zwyczajowa ilość błonnika pokarmowego może powodować dolegliwości jelitowe.

Dlatego też warto:

- zdejmować z warzyw i owoców skórki, usuwać pestki, zwłókniałe i twarde części, rozdrabniać je,
- jeść owoce i warzywa w postaci gotowanej i przetartej,
- pieczywo razowe zamienić na takie z pszennej oczyszczonej mąki, grube kasze na drobne,
- dokładnie gotować produkty zbożowe (unikać spożywanie ich al dente).

## ABY DIETA BYŁA LEKKĄ – LISTA PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Niezależnie od tej listy, zawsze należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw!

	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Produkty zbożowe</b> 	Pieczywo jasne, pszenne (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki, bułki, drobne kasze: manna, kus-kus, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony, pozostałe kasze i płatki zbożowe rozgotowane i przecierane	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: gryczana, pęczak, grube makarony, amarantus
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
<b>Jaja</b> 	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

## ZALECENIA W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

<p>Mięso wędliny, ryby</p> 	<p>Mięsa chude: cielęcina, wołowina - z młodych sztuk, karczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane: śledź nie solony, makrela, łosoś), wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe)</p>	<p>Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>Masło, margaryny miękkie (estryfikowane, nie uwodornione), słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, kukurydziany</p>	<p>Śmietana, smalec, słonina, boczek łąj, margaryny twarde</p>
<p>Ziemniaki</p> 	<p>Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree</p>	<p>Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy</p>
<p>Warzywa</p> 	<p>Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, brokuł, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem</p>	<p>Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem</p>
<p>Owoce</p> 	<p>Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, melony, pomarańcze, cytryny, banany; maliny i porzeczki (oraz inne owoce jagodowe) w postaci przecieru lub soku</p>	<p>Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy</p>
<p>Suche Strączkowe</p> 	<p>żadne</p>	<p>wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja</p>
<p>Cukier i słodycze</p> 	<p>Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki, kisiele, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe</p>	<p>Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche, czekolada</p>
<p>Przyprawy</p> 	<p>Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, kwasek cytrynowy</p>	<p>Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle</p>



SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny





tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

## ZALECENIA W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

<p>Zupy</p> 	<p>Kleiki, krupniki, z dozwolonych kasz, zupy mleczne przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła</p>	<p>Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku</p>
<p>Napoje</p> 	<p>Słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, napary z ziół: rumianku, melisy, mięty</p>	<p>Mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe</p>

### PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE



- Wskazana jest regularność w jedzeniu - najlepiej 5 małych objętościowo posiłków.
- Pierwszy posiłek warto zjeść do godziny po przebudzeniu, a ostatni nie później, niż 3 godziny przed snem.
- Korzystnie jest spożywać posiłki przygotowane tego samego dnia, unikać odgrzewania.
- Potrawy nie powinny być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
- Zaleca się ograniczenie soli kuchennej. Można ją zastąpić ziołami - poprawiają one smak i mają cenne składniki.

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

**Literatura:** dostępna u autorki



**SAMODZIELNY PUBLICZNY  
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2  
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14  
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl  
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785  
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002