



DIETA ŁATWO STRAWNA

Prawidłowo zbilansowana dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe: białko, tłuszcz, węglowodany oraz witaminy i składniki mineralne.

Podstawowe założenia diety:

Podstawowym założeniem diety jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego, który zawarty jest m.in. w takich produktach jak: otręby zbożowe, kasze gruboziarniste, chleb razowy i suche nasiona roślin strączkowych. W diecie ogranicza się także produkty tłuste, smażone, wzdymające (np. kapusta) oraz ostro przyprawione.

Zasady diety:

- Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo. **Zalecane jest spożywanie 4 - 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze przekąski) – regularnie, co 2,5 – 3,5 godziny.**
- **Kolacje spożywaj nie później niż 2 - 3 godziny przed snem.**
- **Wybieraj produkty świeże i dobrej jakości.**
- **Niezbędnym składnikiem pokarmowym jest białko** Źródłem białka powinno być chude mięso np. cielęcina, chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), ryby, chude wędliny oraz mleko i przetwory mleczne jak: jogurt naturalny, chudy twaróg i kefir.
- **Z diety należy wyeliminować produkty zawierające duże ilości błonnika np. pieczywo razowe, żytnie, otręby pszenne, suche nasiona roślin strączkowych.**
- **Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające, takie jak: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior), warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica), grzyby oraz cebulę i czosnek**
- **Owoce i warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.**
- **W przypadku spożywania surowych warzyw i owoców zaleca się wybierać te które są dojrzałe, bez skórki i pestek**

- **Należy ograniczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (ze względu na zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych) – zamiast tego spożywaj tłuszcze roślinne i te zawarte w rybach.
- **Zalecane techniki przygotowywania potraw to gotowanie w wodzie, przygotowywanie potraw na parze, duszenie bez obsmażania czy pieczenie.** Unikać należy smażenia oraz duszenia po wcześniejszym obsmażaniu (Wszystkie posiłki przyrządzaj bez lub z niewielką ilością tłuszczu!).
- **Należy ograniczyć spożycie soli!**
- **Dozwolone przyprawy** w diecie łatwo strawnej to: wanilia, cynamon, sok z cytryny, kminek, tymianek, majeranek, lubczyk, rozmaryn, koper zielony i pietruszka.
- Pamiętaj, aby gotowe potrawy były dobrze ugotowane i miękkie (nie mogą być zbyt słodkie, słone, kwaśne lub ostre!)
- **Codziennie pij przynajmniej 1,5 litra wody!**
- **Nie spożywaj alkoholu!**

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne (pszenne), sucharki, biszkopty płatki owsiane, biały ryż, drobne kasze (np. manna, jęczmienna) i makarony	Pieczywo razowe, żytnie, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony razowe, rogaliki francuskie, drożdżówki, krakersy, ciasta, pączki
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % tłuszczu, ser biały chudy lub półtłusty, jogurt naturalny, serek homogenizowany	Mleko tłuste, mleko skondensowane, zabielače do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, sery pleśniowe, sery żółte
Mięso i ryby	Drób bez skóry (indyk, kurczak), królik, cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg - gotowane lub pieczone bez skóry. Chude wędliny	Tłuste części mięsa wieprzowego, mięso gęsi, baranina, salami, pasztety mięsne, mielone mięso, konserwy, ryby smażone, konserwy rybne i mięsne
Jaja	Gotowane na miękko lub ścięte na parze	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Zupy i sosy	Zupy na wywarach warzywnych, zupy przecierane, zupa krupnik, Sosy jogurtowo- ziołowe (na bazie jogurtu naturalnego) o łagodnym smaku.	Tłusty rosół, zupa grzybowa, zupy z zasmażkami, kapuśniak, fasolowa, grochówka, zupy pikantne. Sosy majonezowe, sosy ostre, na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości.
Tłuszcze	Oleje np. słonecznikowy, kukurydziany, lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek. Masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione
Owoce	Owoce dojrzałe, obrane, bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany.	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; Owoce suszone, orzechy
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki Na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem.
Suche strączkowe	---	Wszystkie zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Napoje	Woda niegazowana, soki warzywne, kompoty owocowe, słaba herbata czarna, owocowa, zielona	Napoje słodkie gazowane, płynna czekolada, mocna kawa, alkohol