	Grupa EMC	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Szpital Św. Rocha w Ozimku	
	Zał. 2 do OD/1.1-1/2024	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3
	FD-2 Dieta łatwostrawna	

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych.

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb 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 dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, ale można spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- do każdego posiłku należy spożywać owoce lub warzywa, z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- nie należy słodzić napojów,
- 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,
- wykluczyć zabielenie 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.

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	
<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo jasne i czerstwe, sucharki • drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna, ryż, drobne makarony 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe, pieczywo z otrębami • grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
PRODUKTY MLECZNE	
<ul style="list-style-type: none"> • mleko słodkie i zsiadłe • biały ser • twaróg zwykły i homogenizowany 	<ul style="list-style-type: none"> • przetwory mleczne przekwaszone • sery żółte
JAJA	
<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, w koszulkach • ścięte na parze w formie jajecznicy • jaja sadzone, omlet 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo • smażone w zwykły sposób
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	
<ul style="list-style-type: none"> • mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki (chuda wieprzowina) • ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, szczupak, sandacz • wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, parówki w ograniczonej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> • mięsa tłuste: baranina, gęsi, wieprzowina • ryby tłuste: węgorz, halibut • wędliny tłuste: produkty mięsne i rybne wędzone • mięsa peklowane
TŁUSZCZE	
<ul style="list-style-type: none"> • masło • słodka śmietana • olej roślinny, sojowy, rzepakowy • oliwa • masło roślinne • margaryna wysokogatunkowe w ograniczonych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> • smalec • słonina • boczek • tój wołowy i barani, • margaryna nie wymieniona jako dozwolona
ZIEMNIAKI	
<ul style="list-style-type: none"> • gotowane w postaci puree 	<ul style="list-style-type: none"> • frytki, placki ziemniaczane, pyzy
WARZYWA	
<ul style="list-style-type: none"> • marchew • kalafior • buraki • dynia • szpinak • kabaczki • groszek zielony-przetarty • młoda fasola szparagowa • warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek • na surowo: zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie odmiany kapusty • papryka • szczypior • cebula • ogórki • brukiew • rzodkiewka • warzywa z zasmażkami • konserwowane z octem
OWOCE	
<ul style="list-style-type: none"> • owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka • truskawki • morele, brzoskwinie • pomarańcze • banany • maliny • porzeczki w formie przecieru lub soku 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe • gruszki • śliwki • czereśnie • agrest • owoce suszone • orzechy, daktyle
PRODUKTY SUCHY STRĄCZKOWE	
wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica	

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
CUKIER I SŁODYCZE	
<ul style="list-style-type: none"> cukier dozwolony ale nie preferowany miód, dżem bez pestek przetwory owocowe z dodatkiem cukru kompot galaretka 	<ul style="list-style-type: none"> chałwa czekolada słodycze zawierające tłuszcz kakao orzechy
PRZYPRAWY	
<ul style="list-style-type: none"> tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon 	<ul style="list-style-type: none"> ostre przyprawy ocet, pieprz, musztarda, papryka
ZUPA	
<ul style="list-style-type: none"> kleik, zupy mleczne krupnik z dozwolonych kasz zupy warzywne czyste zupy jarzynowe z dowolnych warzyw zupy na odtłuszczonych wywarach lub z kości cielęcych lub wołowych zupy zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie, mleka lub słodkiej śmietany, bez zasmażek zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła 	<ul style="list-style-type: none"> kapuśniak zupa fasolowa zupa grochowa zupy zaprawiane zasmażkami zupy tłuste, zawiesziste
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	
<ul style="list-style-type: none"> gotowane duszone bez uprzedniego obsmażania pieczone w folii lub pergaminie potrawki pulpety budynie 	<ul style="list-style-type: none"> smażone pieczone w sposób konwencjonalny
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	
<ul style="list-style-type: none"> kasze gotowane na sypko lub rozklejane budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców lane kluski leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki 	<ul style="list-style-type: none"> smażone kotlety z kasz kluski kładzione, francuskie zacierki
SOSY	
<ul style="list-style-type: none"> smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietaną, masłem, zagęszczane zawiesiną z mąki koperkowy cytrynowy potrawkowy sosy owocowe majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy) 	<ul style="list-style-type: none"> ostre na zasmażkach sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
DESERY	
<ul style="list-style-type: none"> kompoty kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych owoce w galarecie lub kremie biszkopty czerstwe ciasto drożdżowe 	<ul style="list-style-type: none"> torty i ciasta z kremem pączki, faworki ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 2 do OD/1.1-1/2024	
	FD-2 Dieta łatwostrawna	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY DOZWOLONE	PRODUKTY NIEDOZWOLONE
NAPOJE	
<ul style="list-style-type: none"> • herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań) • mleko • napoje owocowe, soki warzywne 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne kakao • płynna czekolada • napoje alkoholowe

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny