

Jest to dieta z wykluczeniem produktów działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Celem stosowania diety łatwostrawnej jest ochrona narządów takich jak: wątroba, trzustka, pęcherzyk żółciowy przed zmniejszeniem ich aktywności wydzielniczej i ograniczenie tłuszczu ze względu na upośledzenie procesu trawienia i wchłaniania.

Wykluczeniu podlegają:

- Mocne rosoły,
- Buliony,
- Esencjonalne wywary warzywne, grzybowe,
- Galarety,
- Wody gazowane,
- Kwaśne napoje,
- Nierozcieńczone soki z owoców i warzyw,
- Napoje alkoholowe (wino, piwo),
- Kawa naturalna,
- Mocna herbata,
- Produkty marynowane,
- Produkty wędzone,
- Potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone,
- Ostre przyprawy (ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, liść laurowy i ziele angielskie),
- Tłuste wędliny, konserwy, pasztety, salcesony itp.
- Ser żółty i topiony,
- Pieczywo żytnie, razowe,
- Jaja na twardo,
- Dżemy,
- Grube kasze (gryczana, pęczak),
- Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycza),

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI LEKKOSTRAWNEJ
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

- Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczka oraz tłuste ryby: węgorz, sum, tołpyga, halibut, szprot,
- Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, szczypior, rzodkiewka, rzepa, brukiew, grzyby, kalarepa, kukurydza, ogórek ze skórką,
- Rabarbar, czereśnie, wiśnie, agrest, śliwki, owoce suszone i marynowane,
- Orzechy (zależy od tolerancji).

W diecie należy zwiększyć ilość białka pełnowartościowego, głównie z: jaj, mleka, chudego twarogu, drobiu i ryb.

Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

W diecie lekkostrawnej ograniczeniu podlegają produkty z dużą zawartością błonnika pokarmowego (szczególnie jego nierozpuszczalnej frakcji) gdyż działają one drażniąco na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Mowa tutaj w szczególności o surowych warzywach ze skórką, pełnoziarnistych produktach zbożowych np. ciemne pieczywo, pełnoziarniste makarony, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak) a także nasionach roślin strączkowych, orzechach, pestkach i nasionach.

Na jakich produktach powinna opierać się dieta?

- Pieczywo jasne (chleb baltonowski, bułka pszenna),
- Jasny makaron, kasza manna, kasza jęczmienna perłowa, ryż, ziemniaki,
- Owoce najlepiej w formie zmiksowanej, nie surowej lub w postaci koktajlu/ kisielu,

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI LEKKOSTRAWNEJ
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

- Margaryna miękka, masło, jaja na miękko,
- Pasty drobiowe,
- Szyńka drobiowa, indyk itp.,
- Drób, chude części wieprzowiny, cielęcina, indyk, chude ryby,
- W ograniczonych ilościach miód,
- Mleko, kefiry, jogurty i sery twarogowe o obniżonej zawartości tłuszczu, serek śmietankowy,
- Gotowane warzywa (rzadko w postaci surowej, ale jest to zależne od tolerancji), marchew, dynia, buraki, szpinak, szparagi, w ograniczonej ilości: brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, groszek zielony, mogą być drobno starte surówki z warzyw,
- Owoce jagodowe, jabłka, brzoskwinie, winogrona, banany, w formie gotowanej lub w postaci koktajlu z mlekiem/ kefirem,
- Kompoty, musy, budynie.

Posiłki należy spożywać regularnie w stałych odstępach czasowych, co 3-4 godziny.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do chorego i rozpatrywana pod względem tolerancji na poszczególne produkty.

Uwagi technologiczne:

- Gotujemy, przyrządzamy na parze, pieczemy w małej ilości tłuszczu
- Nie pieczemy z dodatkiem dużej ilości tłuszczu oraz nie smażymy w głębokim oleju
- Unikamy używania ostrych przypraw

Kinga Dobies, Izabela Janik
Dział Żywienia
Szpital Wojewódzki w Poznaniu