Dieta łatwostrawna

## Najważniejsze zalecenia

Dieta łatwostrawna, czyli sposób odżywiania, który jest modyfikacją żywienia zalecanym w chorobach przewodu pokarmowego, w trakcie leczenia onkologicznego, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych. Główną funkcją tego sposobu żywienia jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

## Praktyczne wskazówki:

* Spożywaj posiłki w regularnych odstępach czasu - co 2-3 godziny, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
* Wybieraj jasne pieczywo oraz pieczywo typu graham, które charakteryzują się mniejszą zawartością błonnika pokarmowego, który może powodować wzdęcia.
* Oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców.
* Wydłużaj czas gotowania - dłuższy czas gotowania poprawia strawność produktów i potraw.
* Pieczenie w folii, pergaminie, naczyniach ceramicznych, duszenie, rozdrabnianie przez miksowanie, ścieranie na tarce to zalecane metody przygotowywania posiłków.
* Ograniczaj tłuszcz - tłuste produkty długo zalegają w żołądku, przez co są ciężkostrawne.
* Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie, unikaj napojów gazowanych, wzmagają wydzielanie soku żołądkowego i mogą powodować wzdęcia.
* Spożywaj posiłki bez pośpiechu. Wspólne posiłki z rodziną i przyjaciółmi sprzyjają nawiązywaniu więzi, wspierają utrzymywanie dobrych relacji w rodzinie czy gronie przyjaciół.
* Pamiętaj o aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia.
* Urozmaicaj dietę! W miarę poprawy Twojego stanu zdrowia staraj się stopniowo wprowadzać do jadłospisu inne rodzaje produktów i potraw. Najlepiej w tej kwestii zasięgnąć porady dietetyka, który pomoże zaplanować odpowiednią dietę uwzględniając Twój stan zdrowia i Twoje preferencje żywieniowe.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Pieczywo

Zalecane: pieczywo jasne czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony, pieczywo typu graham

Przeciwwskazane: pieczywo żytnie bardzo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana i grube makarony

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Zalecane: mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki, ser mozzarella

Przeciwwskazane: sery pleśniowe, sery topione, ser typu feta, ser żółty w dużych ilościach

### Grupy produktów: Jaja

Zalecane: gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów smażonych na małej ilości tłuszczu

Przeciwwskazane: smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Mięso

Zalecane: mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz; chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa

Przeciwwskazane: mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, halibut; wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela; mięsa i wędliny wędzone, konserwy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem, ziemniaki gotowane, ogórki kiszone, młody zielony groszek, fasolka szparagowa

Przeciwwskazane: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, papryka, warzywa strączkowe

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku

Przeciwwskazane: owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, kakao słabe

Przeciwwskazane: napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao

### Grupy produktów: Słodycze

Zalecane: kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, herbatniki, budynie, ciasta drożdżowe piaskowe, serniki, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele

Przeciwwskazane: faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolada, chałwa, z ciastem francuskim

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek

Przeciwwskazane: ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan