

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ

Postępowanie dietetyczne:

- posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem,
- zaleca się wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, wzdymających, ostro przyprawionych,
- ogranicza się spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy.
W tym celu zaleca się :
 - ✓ dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
 - ✓ obieranie, gotowanie warzyw i owoców,
 - ✓ przecieranie przez sito i miksowanie produktów,
 - ✓ podawanie przecierów i soków,
 - ✓ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.
- z pieczywa o wyższej zawartości błonnika pokarmowego w diecie można planować tylko chleb pszenny **graham**, jeśli istnieją do tego wskazania,
- niewskazane jest spożywanie żywności wysoko przetworzonej (m.in. zup i sosów z proszku – instant, kremów z proszku), żywności typu fast-food,
- **przy nietolerancji cukru mlecznego (laktozy)** należy wyeliminować mleko i śmietankę, zastąpić je przetworami tj.: jogurtem, serem białym, produktami mlecznymi bez laktozy,
- **w przypadku wystąpienia biegunki** dietę należy modyfikować, uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające tj.: czarną mocną herbatę, napar z suszonych czarnych jagód, napar z rumianku, kisiel jabłkowy, suchary, biały ryż (kleik),
- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub w naczyniach ceramicznych, na ruszcie (elektryczny grill);
 - smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny jest całkowicie wykluczone; nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężkostrawna,
 - jajecznicę można przygotować na parze z użyciem masła lub oleju,
 - dozwolone tłuszcze to oleje: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek oraz masło, śmietanka
 - tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.
 - nie stosuje się zasmażek.
- potrawy można przyprawić łagodnymi przyprawami (patrz tabelka),
- wskazane jest picie około 1,5-2,5l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana).

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe bez cukru i bez syropów cukrowych (glukozowego, fruktozowego), soki warzywne, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna z mlekiem, słabe kakao, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, sojowy, owsiany)	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Pieczyno	Pieczyno jasne: pszenne, orkiszowe, pszenno-żytnie, biszkopty, chleb żytni czerstwy	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem nasion słonecznika i soi	Pieczyno świeże żytnie, chleb razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty twaróg, serek tvarożkowy ziarnisty, chude wędliny, szynka i polędwica drobiowa, galaretki mięsne z warzywami	Jaja na miękko, jajecznica na parze; pieczony schab, miód, dżemy bez pestek	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztet, smalec, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, duża ilość jaj, smażone na tłuszczu, produkty wędzone
Zupy i sosy	Rosół jarski, krupnik, zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, zupy mleczne; Sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietanką	Chude rosoly z cielęciny, kurczaka (bez skóry), kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub oleju	Tłuste, zawiesziste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy: cebulowy, grzybowy, majonezowy
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, młoda wołowina; chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg strumieniowy, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, potrawki, potrawy duszone bez obsmażania na	Chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab), ryby morskie: świeża makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, potrawy z drobiu, mięsa i ryb smażone w dużych ilościach tłuszczu, marynowane, wędzone

	<p>tłuszczu, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym</p>		
<p>Potrawy mięsne i półmięsne</p>	<p>Risotto z mięsem i warzywami lub warzywami, makarony cienkie z sosami, pastami, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe</p>	<p>Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, ryż z jabłkami</p>	<p>Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kolety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku</p>
<p>Tłuszcze</p>	<p>Masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%), oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kiełków pszenicy, oliwa z oliwek</p>	<p>Śmietanka 12%, 18% tłuszczu</p>	<p>Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez</p>
<p>Warzywa</p>	<p>Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patison, cukinia, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szpinak; potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, soki, warzywa z „wody”, gotowane na parze, z dodatkiem świeżego tłuszczu</p>	<p>Kalafior, brokuł, kapusta pekińska gotowana, sałata zielona, cykoria, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i selera</p>	<p>Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka), cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja), brukiew, rzodkiew, rzepa, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa podawane z zasmażkami, marynowane, solone, smażone</p>
<p>Ziemniaki</p>	<p>Gotowane, purée, pieczone w rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym</p>		<p>Smażone, frytki</p>
<p>Owoce</p>	<p>Dojrzałe soczyste: jagodowe (malina, truskawka, jeżyna, jagody), jabłka (przetarte i pieczone), brzoskwinia, morela, banany</p>	<p>Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, przetarte (<i>przy zaparciach</i>), kiwi, melon, cytrusy</p>	<p>Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane</p>
<p>Desery</p>	<p>Galaretki (mleczne, owocowe, owocowo-mleczne, z jogurtu), musy, kisiele, kompoty, soki i przeciery owocowe, suflety</p>	<p>Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj (biszkopt), czerstwe ciasto drożdżowe bez dodatków</p>	<p>Tłuste ciasta (francuskie, kruche, pączki, faworki), torty, desery z użyciem czekolady, ciasta na bazie śmietany kremówki, batony, chałwa, desery z kakao, makiem, orzechami</p>
<p>Przyprawy</p>	<p>Sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, majeranek. Zioła najlepiej utrzeć na proszek (<i>pyłek</i>)</p>	<p>Sól, pieprz ziółowy, słodka papryka, kminek (<i>utarty na proszek</i>), bazylija, estragon, tymianek</p>	<p>Ostre: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muskatołowa</p>