

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ, BEZLAKTOZOWEJ

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,
- **z uwagi na konieczność wyeliminowania z diety laktozy** nie należy spożywać mleka i przetworów mlecznych i zastąpić je produktami bez laktozy lub wegańskimi na bazie napojów roślinnych,
- **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 oleju,
 - dozwolone tłuszcze to oleje: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kielków 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 - 2,5 l 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 bez laktozy 1,5%, jogurty bez laktozy, napoje roślinne niesłodzone: migdałowe, sojowe, kokosowe, orkiszowe, jogurty wegańskie, słaba herbata, kawa zbożowa woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna, słabe kakao na wodzie lub mleku roślinnym	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, mocna herbata, mocna kawa naturalna
Pieczywo	Pieczywo jasne: pszenne, orkiszowe, pszenno-żytnie, biszkopty, chleb żytni czerstwy	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem nasion słonecznika i soi	Pieczywo świeże żytnie, chleb razowy, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty twaróg bez laktozy, serek grani bez laktozy 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	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, 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 tłuszczu, pieczone w pergaminie, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym	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

Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z mięsem i warzywami lub warzywami, makarony cienkie z sosami, pastami, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, ryż z jabłkami	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kolety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek	Masło	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	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	Kalafior, brokuł, kapusta pekińska gotowana, sałata zielona, cykorja, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki i selera	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
Ziemniaki	Gotowane, purée, pieczone w rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe (malina, truskawka, jeżyna, jagody), jabłka (przetarte i pieczone), brzoskwinia, morela, banany	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone namoczone, przetarte (<i>przy zaparciach</i>), kiwi, melon, cytrusy	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, owoce marynowane
Desery	Galaretki, musy, kisiele, kompoty, soki i przeciery owocowe, suflety	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj (biszkopt), czerstwe ciasto drożdżowe bez dodatków	Tłuste ciasta (francuskie, kruche, pączki, faworki), torty, desery z użyciem czekolady, ciasta na bazie śmietany kremówki, batony, chałwa, desery z kakao, makiem, orzechami
Przyprawy	Sok z cytryny, natka pietruszki, koperek, majeranek. Zioła najlepiej utrzyć na proszek (<i>pyłek</i>)	Sól, pieprz ziółowy, słodka papryka, kminek (<i>utarty na proszek</i>), bazylija, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa