



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu[®]**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest dietą leczniczą stosowaną przy:

- Lekkich schorzeniach układu pokarmowego
- W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- Dla chorych długo leżących
- U osób starszych

Celem tej diety jest odciążenie przewodu pokarmowego, przy dostarczeniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych i witamin. Dieta łatwostrawna charakteryzuje się:

- Gotowaniem w wodzie i na parze
- Pieczeniem w folii
- Duszeniem bez obsmażania
- Ograniczeniem podawania tłuszczu
- Podprawianiem potraw zawiesiną z mąki i mleka lub śmietanki lub wody, zaciąganiem potraw żółtkiem
- Wykluczeniem produktów i potraw wzdymających oraz smażonych
- Wyeliminowaniem ostrych przypraw i używek
- Ograniczyć podawanie błonnika- należy go zredukować lub uczynić mniej drażniącym przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów, podawanie przecierów i soków, stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w niewielkich ilościach, ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie łatwostrawnej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser "Feta",
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, podprawiane zawiesina z maki i mleka, mleczne; SO.5)1 łagodne- koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, ze słodko śmietaną	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, Z warzyw kap listnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Dodatki do zup	Bulka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki	Groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morskusz, sandacz, flądra, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Thuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, mięsa, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Margaryny miękkie, śmietana	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z "wody", podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem. frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, arbuz
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, soki owocowe, przeciera owocowe	Kremy, ciasta małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywnienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow