

Dieta łatwostrawna



Podstawą diety łatwostrawnej jest wyeliminowanie produktów oraz potraw długo zalegających w żołądku, wzdymających, wzmagających wydzielanie soku żołądkowego oraz zaburzających perystaltykę jelit. Są to między innymi potrawy i produkty tłuste, wędzone, smażone, pieczone w tradycyjny sposób oraz ostro przyprawione. Celem diety jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia.

Założenia diety (dobowe):

- 2000 kcal,
- białko 19%,
- tłuszcz 16%,
- węglowodany 65%,
- błonnik pokarmowy <25 g.

ŚNIADANIE

Kanapki z pastą z buraka

Składniki:

- 2 kromki pieczywa pszennego
- 1 łyżka margaryny dobrej jakości
- kilka liści sałaty

Pasta:

- burak gotowany, 30g
- ser twarogowy, 30g (ok 2 łyżki)
- chrzan, 4g (½ łyżeczki)*
- koper, 4g (½ łyżeczki)
- sól, pieprz do smaku

Sposób wykonania:

Buraka, ser twarogowy, chrzan, koper oraz przyprawy miksujemy razem na pastę. Podajemy na pieczywie razem z sałatą.

W zależności od stanu przewodu pokarmowego oraz przeciwwskazań, można dodać więcej warzyw.

OBIAD

Dorsz pieczony w jarzynach

Składniki:

- dorsz, 150 g
- mrożona włoszczyzna w paskach, 100 g
- oliwa z oliwek, 10 g (1 łyżka)
- czosnek granulowany, 2 g (szczypta)
- sól, pieprz do smaku
- ziemniaki, 60 g

Sposób wykonania:

Do oliwy z oliwek dodajemy przyprawy i tak przygotowaną marynatą nacieramy fileć. Rybę przekładamy do naczynia żaroodpornego i posypujemy mieszaną warzyw. Zapiekamy w piekarniku ok. 20-30 min w temp. 180°C. Podajemy razem z ugotowanymi ziemniakami.

PODWIECZOREK

Owocowy koktajl na maślanec

Składniki:

- banan, 1 sztuka
- pół szklanki mrożonych truskawek
- szklanka maślanek
- opcjonalnie: łyżka mielonego siemienia lnianego

Sposób wykonania:

Wszystkie składniki należy razem zblendować.

KOLACJA

Ryż z jabłkiem i cynamonem,

napar ziołowy (np. rumianek)

Składniki:

- ryż biały, 50 g
- jabłko, 100 g
- jogurt naturalny 20 g (1 łyżka)
- cynamon, 2 g (ok pół łyżeczki)
- olej rzepakowy, 5 g (1 łyżeczka)
- cukier lub słodzik, 10 g (1 łyżka)

Sposób wykonania:

Ryż gotujemy według instrukcji na opakowaniu. Jabłko należy zetrzeć na tarce, a następnie dodać do ugotowanego ryżu. Pozostałe składniki (oprócz jogurtu) dodajemy do potrawy i mieszamy. Wierzch potrawy można posłać jogurtem naturalnym i dodatkowo posypać szczyptą cynamonu.

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej

1. Jedz 5-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia.
2. Posiłki spożywaj o regularnych porach, z zachowaniem 2-3 godzinnej przerwy między posiłkami.
3. Pierwszy posiłek zjedz w ciągu godziny po przebudzeniu.
4. Ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem.
5. Potrawy spożywaj w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, staraj się dokładnie przeżuwać kęsy.
6. Wypijaj co najmniej 1,5 - 2 l płynów dziennie.
7. Między posiłkami pij wodę mineralną, słabe niesłodzone herbaty lub napary ziołowe.
8. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze.
9. Spożywaj 4-5 porcji warzyw.
10. Spożywaj 2-3 porcje chudego lub półtłustego nabiału (unikaj produktów typu light, gdyż mogą zawierać zwiększoną ilość cukru).
11. Do gotowych potraw dodawaj tłuszcze roślinne dobrej jakości (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany).
12. Jedz co najmniej 2 porcje ryb tygodniowo.
13. Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie.
14. Nie zapomnij o spożyciu odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego. W diecie łatwostrawnej należy poddać go obróbce, aby był lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki oraz pestki z warzyw i owoców
 - wydłuż czas gotowania
 - rozdrabniaj poprzez miksowanie, przecieranie, drobne krojenie.
15. Zrezygnuj z używek: z alkoholu i papierosów.