



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

DIETA ŁATWOSTRAWNA (lekkostrawna)

Dieta łatwostrawna, jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego polegającą na eliminacji produktów, potraw, technik przygotowania drażniących przewód pokarmowy - ciężko strawnych.

Stosowane techniki kulinarne

- gotowanie w wodzie i w parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie (nie wymaga stosowania tłuszczu, produkt jest miękki, brak chrupiącej skórki),
- spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki, tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu,
- do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki).

Produkty stosowane przy sporządzaniu potraw w diecie łatwo strawnej powinny być bardzo świeże i dobrej jakości. Pokarmy powinny być dobrze ugotowane, miękkie, niezbyt słodkie, mało słone, nie kwaśne i nie ostre. Posiłki mogą być przyrządzone dozwolonymi w diecie łagodnymi przyprawami.

Należy dbać o częste spożywanie posiłków w małych objętościach, najlepiej 5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, czerstwe (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki ,drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze:gryczana, pęczak , grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt , kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso wędliny , ryby	Mięsa chude: cielęcina, wołowina - z młodych sztuk, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane), wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe) chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa i wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi , kaczk, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, rzepakowy, lniany	śmietana, smalec, słonina, boczek łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł , młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek: na surowo: zielona sałata , cykoria , pomidory bez	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej czy pekińskiej), papryka szczypior, cebula , ogórki świeże i kiszane, rzodkiewki, kukurydza (również z puszeki), warzywa z



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

	skórki , utarta marchewka z jabłkiem	zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka , truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze ,cytryny banany, maliny i porzeczki (oraz inne owoce malinowe) w postaci przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodczyce	cukier (dozwolony , ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyliia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, kwasek cytrynowy	ostre przyprawy: ocet , pieprz, musztarda, papryka ostra, chili, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	kleiki, krupniki, z dozwolonych kasz, zupy mleczne przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	Kapuśniak , zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie ,ciasto na pierogi , naleśniki, zacierki,
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką , masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki, sosy: potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka , owoce w galaretkce lub w kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	słaba herbata ,słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne , herbatki owocowe i ziołowe	mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe