

W diecie lekkostrawnej wyklucza się bądź ogranicza produkty/potrawy smażone, tłuste, ciężko strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostre, z dużą zawartością błonnika pokarmowego.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, w określonych godzinach najlepiej, co 3-4 godziny, w niewielkich objętościach o umiarkowanej temperaturze. Ostatni posiłek zalecany jest 2 godziny przed snem. Zalecane jest picie 1, 5-2 l płynów na dobę w postaci przegotowanej wody, przecierów, soków, zup.

Technologia przygotowania potraw

1. Aby uniknąć możliwości zakażenia bakteryjnego posiłków np. podczas przechowywania zaleca się, aby potrawy były świeżo przygotowywane.
2. Sporządzanie potraw poprzez: gotowanie w wodzie, obsmażenie bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, pieczenie w folii, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie w piekarniku.
3. Zupy oraz sosy należy zagęszczać zawiesiną z maki i mleka lub mąki i tłuszczu, żółtka.
4. Warzywa podaje się z wody
5. Potrawy powinny być rozdrobnione, łatwe do gryzienia. Mogą być spulchnione poprzez dodatek ubitej piany czy namoczonej bułki.
6. Potrawy mogą być przyprawiane łagodnymi przyprawami.
7. Należy unikać produktów/potraw bogatych w błonnik pokarmowy, trudno strawne, wzdymające, smażone, tłuste, ostro przyprawione.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko z zawartością tłuszczu 2% i mniej, kawa zbożowa z dodatkiem mleka, herbata czarna słaba z dodatkiem mleka, słaba napar z herbaty, herbata owocowa, soki owocowe, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, woda przegotowana, niskotłuszczowe fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serwatka.	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mocna kawa, woda gazowana, napoje gazowane, napoje typu coca-cola, napoje energetyczne tj. red bull
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze i cukiernicze.	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem ziaren, chrupki pszenne	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem otrąb, pieczywo chrupki żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, margaryny miękkie, chudy twaróg, serek homogenizowany, chude mięso gotowane, chude wędliny, polędwica z drobiu, szynka.	Margaryna, ser podpuszczkowy o obniżonej zawartości tłuszczu, jaja, ser biały tłusty, parówki cielęce, ryby wędzone	Tłuste wędliny, mielonki, konserwy, salceson, tłuste pasztety, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, sery typu feta mozzarella i fromage
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, krupnik, ziemniaczana, owocowe, mleczne. Podprawiane zawiesiną maki i mleka lub mąki i tłuszczu, żółtka. Sosy łagodne-koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, cytrynowy.	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa. Zaprawiane mąką i śmietaną lub zaciągane żółtkiem.	Zawiesiste, gęste, tłuste, przygotowywane na wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, z dodatkiem kostek rosółowych, bulionowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, ostrych, z warzyw strączkowych, kapustnych, mocne rosoly, buliony. Sosy: esencjonalne, grzybowy, cebulowy

Dodatki do zup	Grzanki, bułki pszenne białe, kasza manna, jęczmienna, makaron drobny, nitki, lane ciasto, biszkopty.	Groszek ptysiowy, kluski francuskie	Kluski kładzione, łazanki, grube makarony, nasiona roślin strączkowych jaja na twardo
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, drób: kurczak, indyk, ryby chude: dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn. Morszczuk, sola, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, młody karp, mintaj. Potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki.	Wołowina, chuda wieprzowina, dziczyzna, kura, ryby morskie (makreła, sardynka, śledź), ryby słodkowodne (leszcz), potrawy pieczone w folii, pergaminie, duszone bez obsmażania na tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, wieprzowina, gęsi, kaczki, baranina, tłuste ryby (węgorz, karp, losoś, sum); potrawy smażone, wędzone, marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z warzyw, kasz, makaronu, risotto, pierogi, kluski leniwe, biszkopty.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, ma karano z mięsem, kluski francuskie i ziemniaczane	Potrawy smażone na tłuszczu m.in.: bliny, krokiety, placki ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ciężkostrawne, wzdymające tj. potrawy kapustne i z warzyw strączkowych fasolka po bretońsku, bigos
Tłuszcze	Dodawane na surowo: oleje roślinne (o. sojowy, o. słonecznikowy, o. rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło.	Margaryny miękkie, śmietana	Słonina, tój, smalec, margaryny twarde
Warzywa	Świeże, młode, soczyste, dokładnie umyte: kabaczki, dynia, marchew, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki i pestek, potrawy gotowane w wodzie i na parze, rozdrobione lub przetarte, w postaci soków.	Kalafior, brokuły, szpinak, rabarbar, fasolka szparagowa, sałata, groszek zielony, rabarbar, bardzo drobno starte surówki np. z selera i marchwi	Warzywa kapustne, cebulowe, cebula, czosnek, pory, warzywa strączkowe, suche nasiona roślin strączkowe, rzodkiewka, rzepa, ogórki, brukiew, kalarepa, sałatki grubo starte, z majonezem, musztardą, warzywa marynowane i solone.
Ziemniaki	gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, krążki, ziemniaki „po polsku”, frytki.
Owoce	Świeże, dojrzałe: owoce jagodowe, winogrona bez pestek najlepiej w postaci przecierów, owoce cytrusowe bez pestek, banany, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone. W postaci surowej, gotowanej, przecierów, musów, soków.	Śliwki, wiśnie, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	Daktyle, czereśnie, gruszki, kawon, owoce kandyzowane, marynowane, w puszkach,
Desery	Kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, suflety, bezy soki owocowe, przeciery owocowe.	Kremy, ciasta z niewielką ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy czy alkoholu czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce z dodatkiem kakao i orzechów
Przyprawy	Wanilia, cynamon, sok z cytryny, pietruszka, koper, majeranek, melisa, rzeżucha, cukier.	Sól, pieprz ziołowy, ocet winny, ocet winny, bazylija, papryka słodka, tymianek, kminek	Z dodatkiem glutaminianu sodu, „wegeta”, jarzynka”, ostre: ocet, pieprz, chili, papryka, musztarda, curry, musztarda, ziele angielskie, gorczyca, gałka muszkatołowa.

Konsultacje gastroenterologiczne- zapisy pod numerem telefonu: **22 332 78 00**