



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

1. Spożywaj posiłki 4-5 razy dziennie – regularnie (co 2-3 godziny) w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu. W tym czasie unikaj oglądania telewizji, przeglądania social mediów. Dokładnie przeżuwasz pokarmy.
3. Wykorzystuj gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu. Zrezygnuj ze smażenia, grillowania, duszenia z obsmażaniem.
4. Spożywaj posiłki w umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyliminuj z diety produkty: tłuste, potrawy smażone, wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, mocną herbatę i kawę, słodczyce, słone przekąski, ostre przyprawy, pełnoziarniste produkty zbożowe.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - a. Usuwasz skórki i pestki z warzyw i owoców
 - b. Oddzielaj i usuwasz twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy)
 - c. Wydłużaj czas gotowania
 - d. Rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
7. Wypijaj minimum 1,5-2 litry płynów dziennie.
8. Włączaj do diety produkty będące źródłem białka: gotowane, nieprzetworzone, chude mięsa, np. mięso drobiowe bez skóry, jogurty naturalne, serki wiejskie lekkie, mleko niskotłuszczowe, chude ryby np. dorsz.
9. Ogranicz dodawanie do posiłków produktów będących źródłem tłuszczów np. oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki.
10. Wyliminuj z diety produkty bogate w tłuszcze zwierzęce, takie jak tłuste mięsa i przetwory mięsne, np. kiełbasy, parówki, salceson, boczek, metki, mielonki, pasztetowa, wędlina wieprzowa, salami, kaszanka.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE NA DZIECI ŁATWOSTRAWNEJ

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	Warzywa w formie obranej i przetworzonej (gotowane/pieczone); na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem; pomidor bez skórki	Cebula, por, czosnek, kapusta kiszona, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą; grzyby; w occie i konserwowe; kiszone
Owoce	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowe/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, mango	Cytrusy, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, porzeczki; owoce z drobnymi pestkami np., maliny, truskawki; suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki Drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna Ryż biały; jasne makarony: pszenne, ryżowe Płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane; chrupki kukurydziane, wafle ryżowe Mąka pszenna oczyszczona, ryżowa, ziemniaczane	Pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel Płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby Gruboziarniste kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak Ryż: brązowy, dziki, czerwony; makaron pełnoziarnisty; pieczywo cukiernicze Słodzone płatki śniadaniowe, musli
Ziemniaki	Gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	-
Mleko i przetwory mleczne	Mleko do 1,5% zawartości tłuszczu Produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, skyr, serek wiejski lekki, zsiadłe mleko Chude sery twarogowe Mozzarella light; naturalne serki twarogowe	Mleko skondensowane; śmietana; mleko pełnotłuste Jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, Ser pełnotłusty twarogowy; ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta, ser mozzarella, burrata
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki); chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	Tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsi, kaczka Tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki Konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	Chude ryby morskie i słodkowodne: dorsz, morszczuk, mintaj, sandacz, szczupak, tuńczyk	Ryby w oleju np. śledzie; ryby wędzone Konserwy rybne Paluszki rybne w panierce Ryby tłuste np. łosoś, makrela, śledź, szprot, sardynka, karp, węgorz

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE NA DZIECI ŁATWOSTRAWNEJ C.D.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Jaja	Jaja gotowane (białko); jajecznica na parze (białko)	Jajko na twardo Smażone na tłuszczu: maśle, boczku, smalcu Jajka z majonezem, tłustymi sosami
Strączki	Napój sojowy bez dodatku cukru; tofu naturalne	Wszystkie, np. ciecierzycy, groch, soczewica, fasola
Tłuszcze (w bardzo ograniczonych ilościach)	Tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany (w bardzo ograniczonych ilościach) Masło i masło klarowane; margaryny miękkie (w bardzo ograniczonych ilościach)	Smalec, słonina Margaryny twarde (w kostce) Oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy	-	Orzechy, np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona
Słodycze, desery, słone przekąski	Kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka Dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru	Cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza; konfitury i dżemy wysokosłodzone; czekolady, cukierki; słone przekąski; ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka, lody
Napoje	Woda mineralna niegazowana Słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej Bulion warzywny Napary ziołowe; kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa	Kawa; mocna herbata; woda gazowana; soki owocowe, nektary; napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą; napoje energetyczne; napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	Cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran; suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn; papryka słodka; sok z cytryny	Kostki rosółowe; sól; mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli; płynne przyprawy wzmacniające smak; gotowe sosy; majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka; musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych; mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych Ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone; kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone bez tłuszczu	Zupy na tłustych wywarach mięsnych; zupy i sosy z zasmażką; zupy, sosy w proszku, zupki chińskie; żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki); gotowe dania w słoikach, w panierce; mięsa i ryby w panierce; potrawy smażone; potrawy duszone ze wcześniejszym obsmażaniem



PRZYKŁADOWE POSIŁKI

1. Obrane, podduszone/upieczone jabłko z cynamonem + jogurt skyr naturalny
2. Płatki jaglane/owsiane/ryżowe ugotowane na mleku razem z bananem/jabłkiem/brzoskwinia
3. Kanapki z jasnego pszennego pieczywa z chudym twarogiem, chudą wędliną drobiową i sałatą
4. Kisiel owocowy ze startym, obranym jabłkiem
5. Koktajl z kefiru naturalnego, banana i obranej brzoskwini
6. Chudy serek twarogowy z jogurtem naturalnym z posiekanymi ziołami (np. koperek, pietruszka)/serek wiejski lekki + bułka pszenna/chleb pszenny jasny
7. Mięso z piersi kurczaka duszone ze startą marchewką i koperkiem + puree ziemniaczane (bez masła, śmietanki)
8. Zupa warzywna z mięsem z indyka/ zupa krem z warzyw
9. Mięso z piersi indyka duszone w bulionie + ugotowany ryż/ziemniaki/kasza jaglana/makaron pszenny + surówka z marchewki i jabłka starta na małych oczkach
10. Makaron pszenny z podduszoną cukinią, bazylią i chudym serem twarogowym
11. Gotowane pierogi z serem chudym i musem jabłkowym
12. Upieczona w rękawie pierś z kurczaka z bazylią, majerankiem i słodką papryką/ryba (np. dorsz) z posiekanym koperkiem + ugotowana kasza jaglana/ryż/ziemniaki/makaron pszenny jasny + upieczone/ugotowane warzywa (np. cukinia, marchewka, batat)

Opracowała:

mgr Kinga Wysocka dietetyk