



Zasady diety łatwostrawnej

Dieta łatwostrawna zalecana jest m.in. w chorobach przewodu pokarmowego, w okresie rekonwalescencji, po zabiegach operacyjnych oraz u osób starszych. Jej celem jest odciążenie układu pokarmowego oraz ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych.

- 1** Spożywaj nawet **5-6 posiłków dziennie** o mniejszej objętości, w regularnych odstępach (co 2-3 godziny). Unikaj przejadania się.
- 2** **Jedz powoli i dokładnie przeżuwyj pokarm.** Spokojne spożywanie posiłków ułatwia trawienie i zmniejsza ryzyko dolegliwości.
- 3** **Stosuj odpowiednie metody obróbki kulinarnej.** Wybieraj gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, bez dodatku tłuszczu.
- 4** **Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze,** aby nie podrażniać przewodu pokarmowego.
- 5** **Ogranicz produkty nasilające dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.** Wyliminuj produkty, które długo zalegają w żołądku, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego lub powodują wzdęcia m.in. potrawy tłuste, smażone i wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- 6** **Ogranicz spożycie produktów bogatych w błonnik pokarmowy.** Zmniejsz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu
- 7** **Warzywa i owoce spożywaj przetworzone termicznie.** Najlepiej tolerowane są gotowane, duszone lub pieczone bez skórki. W okresie nasilenia objawów unikaj surowych warzyw i owoców.
- 8** **Wypijaj minimum 1,5-2 l płynów dziennie, głównie wody.** Słodzone napoje postaraj się zastąpić płynami bez dodatku cukru (np. woda, herbata, zioła).