

DIETA ŁATWOSTRAWNA – C2

ZASTOSOWANIE

Zaleca się kobietom w ciąży fizjologicznej i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki); kiedy przebieg ciąży wymaga oszczędzającego/moło aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cięśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej); w okresie okołoporodowym i w czasie połogu; kobietom w okresie laktacji.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry proste	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego.

Dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych. Powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi

normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych.

Zaleca się podawanie 3-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek.

Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka.

Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu

naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu.

Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml/dobę.

Należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające oraz techniki kulinarne takie jak smażenie.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ DLA KOBIET CIĘŻARNYCH LUB W OKRESIE LAKTACJI

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska,	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu,• pieczywo pełnoziarniste,• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,• produkty z mąki z wysokiego przemiałusmażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy,

	<ul style="list-style-type: none"> • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary 	<ul style="list-style-type: none"> • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki • śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, np.: naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne, cebulowe • surowe kielki roślin • grzyby • warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek) • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru • przetarte owoce drobnopestkowe • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki • owoce w syropie • owoce suszone • owoce kandyzowane • owoce niedojrzałe • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona, pestki, orzechy niezmielone • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • masło orzechowe • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso surowe (np. tatar) • mięso niedogotowane • mięsa peklowane i z dużą zawartością soli • mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, • mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina) • wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki) • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • tłuste wędliny (np. baleron, boczek)
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) w ograniczonych ilościach: karp, okoń, tuńczyk 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • konserwy rybne

Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe, • jaja gotowane na twardo • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne • napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude, w ograniczonych ilościach: • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefir owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego • w ograniczonych ilościach: • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • „masło” kokosowe • masło klarowane • frytura smaźalnicza • masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru
Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących w ograniczonych ilościach napary herbaty czarnej 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, • musztarda, ocet, keczup • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)