**Dokończenie tematów z zajęć dotyczących żywienia dietetycznego**

1. **Artykuły spożywcze zabronione i dozwolone w diecie podstawowej /lekkostrawnej, łatwostrawnej/**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupa art.spożywczych** | **zabronione** | **dozwolone** |
| I - produkty zbożowe | grube kasze, grube makarony, maki, kasze z tzw. pełnego przemiału, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, pyzy, pieczywo z otrębami, sezamem, makiem, dynią itp. | drobne kasze i makarony, białe pieczywo często podawane bez skórki |
| II- mleko i przetwory | śmietana, tłuste sery /dojrzewające, pleśniowe, topione/ | mleko, niskoprocentowa śmietanka, twarogi, napoje mleczne |
| III- mięso, ryby, drób, podroby i przetwory | tłuste rodzaje mięsa, wszystkie konserwy, podroby, pasztety, tłuste wędliny w tym suche wędzone i podrobowe | chude wędliny i chude rodzaje mięsa |
| IV- jaja | smażone z tłuszczem , na twardo | na miękko, smażone na parze |
| V- masło, śmietana | śmietana | masło |
| VI - inne tłuszcze | smalec, łój, margaryna | oliwa z oliwek, oleje |
| VII - ziemniaki | smażone, pieczone | gotowane, puree |
| VIII – warzywa i owoce bogate w wit. C | kapustne, papryka, cebula, szczypiorek, kiwi, cytrusy, porzeczki, chrzan oraz przetwory , szczypiorek, niedojrzałe, kwaśne | pomidory bez skórki, natka pietruszki, maliny, poziomki, truskawki |
| IX - warzywa i owoce bogate w karoten | papryka szczaw, szpinak, oraz przetwory , niedojrzałe, kwaśne | marchew, dynia, kabaczki, cykoria, melon, morele, koperek |
| X –inne warzywa i owoce | rzepowate, gruszki, czereśnie śliwki, wiśnie, grzyby, ogórki, por, korzeń pietruszki, rabarbar oraz przetwory, niedojrzałe kwaśne, fasolka szparagowa, groszek zielony | banany, winogrona, jabłka /gotowane lub pieczone/, sałata, seler, buraki |
| XI – suche nasiona strączkowe | zabronione |  |
| XII – cukier i słodycze | czekolada, cukierki, tłuste ciasta, bita śmietana, tłuste kremy, orzechy, batony, chałwa | ciasto drożdżowe, biszkopt |
| przyprawy | Ostre /pieprz, papryka, curry, chili/, ocet, musztarda, | pieprz ziołowy, majeranek, kwasek cytrynowy, rozcieńczony sok z cytryny |
| napoje | kawa, mocna herbata, alkohole, soki „fabryczne”, napoje gazowane | słaba herbata bez cukru, soki świeże rozcieńczone wodą, kompoty , napoje mleczne, woda słabo mineralizowana |
| desery | bita śmietana, lody, tłuste kremy, bakalie, torty, pączki | budyń, kisiel, suflet, kompoty, jabłka pieczone, bezy, galaretki, musy owocowe |

1. **Uwagi technologiczne**
2. nie stosuje się smażenia
3. pieczenie w folii, rękawie lub pergaminie
4. duszenie bez obsmażania
5. główna forma obróbki cieplnej to gotowanie w wodzie lub parze
6. warzywa i owoce powinny być ugotowane
7. należy maksymalnie rozdrobnić produkty poprzez miksowanie, mielenie, kasze i makarony powinny być ‘rozklejone”
8. przy gotowaniu wywarów można stosować cebulę, grzyby lub po- ale przed podaniem konsumentowi należy je usunąć
9. nie należy stosować wywarów z użyciem kości, bulionów, głównie wywary są jarskie i przed podaniem można dodać trochę masła
10. często przy przygotowaniu potraw nie stosuje się żadnych przypraw, podstawowe dozwolone przyprawy np. sól i pieprz ziołowy podaje się konsumentowi, aby doprawił posiłek wg własnego gustu i potrzeb
11. należy używać tylko produktów świeżych, najwyższej jakości, niedozwolone są susze, konserwy, mrożonki, wędzonki
12. potrawy powinny dostarczyć wszystkich składników odżywczych dla osoby dorosłej zgodnie z normą dla osoby wykonującej pracę lekką.
13. ponieważ większość surowców poddana jest obróbce cieplnej co wiąże się z utratą składników należy przed podaniem dodać posiekana natkę lub koperek, do zupy masło
14. nie stosuje się zasmażek do zagęszczania zup i sosów, zalecane zagęszczanie – zawiesina z maki
15. w jadłospisie planujemy 4 – 5 posiłków, ostatki na ok. 2 godziny przed snem.
16. **Zastosowanie diety lekkostrawnej** - dieta lekkostrawna, zwana także łatwostrawną, polega na nieobciążaniu układu pokarmowego. Pokrywa ona zapotrzebowanie kaloryczne dorosłej osoby oraz zapotrzebowanie na wartości odżywcze. Podstawą **diety łatwostrawnej** jest ograniczenie lub nawet wyeliminowanie produktów i potraw tłustych, smażonych, długo zalegających w żołądku, wzdymających oraz ostro przyprawionych oraz ograniczenie spożycia błonnika.

Dieta lekkostrawna wskazana jest w następujących przypadkach:

* dla osób starszych,
* w stanach zapalnych błony śluzowej jelit i żołądka,
* przy pobudliwości jelita grubego
* po operacjach przy rekonwalescencji,
* w chorobach infekcyjnych, gdy występuje gorączka,
* po przejedzeniu,
* w zatruciach pokarmowych,
* w przypadku nowotworów jelita,
* w przebiegu chorób infekcyjnych z wysoką gorączką,
* przy zakażeniu rotawirusami,
* w przypadku żywienia osób leżących w łóżku
* podczas odchudzania, eliminuje efekt jojo
* w placówkach gastronomicznych można polecać jeden lub kilka zestawów diety lekkostrawnej także dla konsumentów nie mających żadnych kłopotów zdrowotnych, dla których nasze zestawy mogą wydać się atrakcyjne, można je również przy zmniejszonej gramaturze podawać dzieciom.

1. Podział diet leczniczych

Dieta podstawowa lekkostrawna jest dietą wyjściową do opracowania diet leczniczych. Wtedy dieta podstawowa polega na modyfikacji polegającej na zmniejszaniu, ograniczaniu danego składnika /np. ograniczenie białka przy diecie niskobiałkowej/ lub eliminacji tego składnika /np. sól w diecie niskosodowej/, dodaniu danego składnika /np. białka w diecie wysokobiałkowej/ lub zmiany konsystencji. Podział diet leczniczych jest następujący: