



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: sekretariat@szpitalradziejow.pl

<https://www.szpitalradziejow.pl>

DIETA ŁATWOSTRAWNA – ZALECENIA

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych (3-4 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
3. Aby odpowiednio zadbać o przewód pokarmowy, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Unikaj spożywania posiłków zbyt gorących i zimnych, aby nie podrażniać przełyku.
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z tolerancją. Po zmniejszeniu dolegliwości należy wprowadzać te produkty stopniowo w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
7. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
8. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).