DIETA LEKKOSTRAWNA – NISKORESZTKOWA – BEZ LAKTOZY

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Jasne, pszenne, ryżowe, kukurydziane, typu graham, owsiane, andruty, wafle ryżowe, kukurydziane; płatki śniadaniowe: owsiane, błyskawiczne, ziemniaczane, ryżowe, jaglane, kukurydziane; kasza manna, kuskus, kukurydziana, gryczana niepalona, biały ryż; makarony pszenne, sojowe, ryżowe (ugotowane na miękko)	Pieczywo pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu i karmelu; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; kasze gruboziarniste: gryczana, pęczak; słodzone płatki śniadaniowe: kukurydziane, czekoladowe, miodowe, karmelowe, cynamonowe; otręby: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; produkty z mąki wysokiego przemiału smażone w tłuszczu: faworki, pączki; produkty z dodatkiem pestek i nasion; mąki pełnoziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	Gotowane, pieczone, podawane bez skór i pestek: marchew, pietruszka, buraki, dynia, bakłażan, cukinia, szpinak, papryka pieczona bez skóry, pomidor bez skóry i pestek; młode, delikatne warzywa surowe, obrane i pozbawione pestek — w ograniczonych ilościach; zupy warzywne typu krem.	Surowe warzywa z twardą skórką i nasionami; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka; warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek; ogórki, surowa papryka, seler, kukurydza; kiszona kapusta; warzywa konserwowe.
Ziemniaki / Bataty	Ziemniaki i bataty gotowane lub pieczone bez tłuszczu.	Ziemniaki i bataty pieczone ze skórką; frytki; puree z dodatkiem skórek.
Owoce i przetwory owocowe	Gotowane lub pieczone jabłka; brzoskwinie, nektarynki – podane bez skór i pestek; banany niedojrzałe (zielone); owoce drobnopestkowe sparzone, przetarte, bez pestek w formie przecieru, galaretki, kisielu	Suszone owoce; owoce kandyzowane; owoce w syropach cukrowych; czereśnie, śliwki, winogrona, gruszki; owoce niedojrzałe lub ze skórką.
Nasiona roślin strączkowych	Tylko dobrze przetarte, w formie zup kremów (np. z soczewicy lub ciecierzycy), sporadycznie i jeśli dobrze tolerowane.	Fasola, groch, bób, soczewica — w całości.
Nasiona, pestki, orzechy	Nasiona i orzechy wyłącznie po dokładnym rozdrobnieniu, np. zmielone siemię lniane.	Wiórki kokosowe; całe nasiona, pestki i orzechy.
Mięso i	Chude mięsa: drób (kura, kurczak,	Mięsa twarde i włókniste; potrawy

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
przetwory mięsne	indyk), cielęcina, jagnięcina, królik, chuda wołowina, chude części wieprzowiny; mięso gotowane, duszone lub pieczone bez chrząstek; delikatne gatunki wędlin; galaretki drobiowe; dziczyzna; wątróbka.	smażone i grillowane; tłuste mięsa: kaczka, gęś, baranina, tłuste części wołowiny i wieprzowiny; tłuste i podrobowe wędliny: baleron, boczek; mięsa peklowane; pasztety; mięsa surowe (tatar); produkty wędzone; mięso przetworzone (kiełbasy, parówki).
Ryby i przetwory rybne	Ryby morskie i słodkowodne gotowane, duszone lub pieczone.	Ryby smażone i panierowane; ryby z twardymi ośćmi; konserwy rybne; ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	Jaja gotowane, jajecznica delikatna, omlety.	Jaja smażone w dużej ilości tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	Mleko, jogurty, twarogi oraz sery bez laktozy lub napoje roślinne fortyfikowane wapniem: ryżowe, migdałowe, owsiane; masło roślinne; masło bez laktozy.	Mleko krowie, kozie, owcze i jego przetwory oraz pozostały nabiał zawierający laktozę.
Tłuszcze	Miękka margaryna z dodatkiem oliwy z oliwek; awokado; olej rzepakowy; oliwa z oliwek; olej lniany (tylko na zimno); masło.	Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; twarde margaryny; masło klarowane.
Napoje	Woda niegazowana; łagodne napary herbaty i kawy; kakao naturalne w niewielkiej ilości; kompoty bez dodatku cukru.	Woda i napoje gazowane; nektary i soki owocowe; napoje energetyczne; wody i napoje smakowe z dodatkiem substancji słodzących; alkohole.
Przyprawy	Sól (do 5 g/dobę); delikatne zioła i przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, koper, lubczyk, bazylia, tymianek, oregano, kminek, majeranek, rozmaryn, goździki, cynamon, pieprz ziołowy.	Przyprawy z całymi ziarnami (np. musztarda ziarnista); ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, chilli; gotowe bazy do zup i sosów; kostki rosołowe; musztarda; keczup; ocet; sos sojowy.

Opracowała: mgr Dominika Wzorek dietetyk kliniczny

Piśmiennictwo:

1. Ciborowska H, Ciborowski A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2021

2.Gromadzka-Ostrowska J, Szawłowski A W. Dietetyka w chorobach nowotworowych. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie; 2022.

3. Włodarek D, Lange E, Kozłowska L, Głąbska D. Dietoterapia. Warszawa: PZWL; 2020.