



Dieta łatwostrawna



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Powinna ona pokrywać zapotrzebowanie energetyczne oraz dostarczać takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa. Różnica między żywieniem osób na diecie podstawowej względem tych wymagających diety łatwostrawnej polega przede wszystkim na doborze produktów lekkostrawnych oraz technik przygotowywania posiłków, które mają poprawić strawność składników odżywczych.

Dieta łatwostrawna stosowana jest:

- | | |
|--|--|
| ✓ po zabiegach chirurgicznych | ✓ w przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki |
| ✓ w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych | ✓ w infekcjach przebiegających z gorączką |
| ✓ w chorobach zapalnych jelit | ✓ w biegunkach |
| ✓ w refluksie żołądkowo-przełykowym | ✓ w żywieniu osób w podeszłym wieku |

Zalecenia w diecie łatwostrawnej

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie o stałej porze co 3-4h. Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3h przed snem.
2. Ogranicz ilość błonnika pokarmowego – unikaj potraw wzdymających i ciężkostrawnych.



3. Stosuj techniki kulinarne, które minimalizują obciążenie przewodu pokarmowego:
 - gotowanie w wodzie lub na parze.
 - duszenie bez obsmażania.
 - pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw zarówno gorących jak i zimnych.
5. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik będzie lepiej tolerowany:
 - usuwanie skórek i pestek z owoców i warzyw,
 - usuwaj twarde części roślin np. z fasolki, kalarepy,
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie czy rozdrabnianie przez sito.
6. Spożywaj 1,5-2l wody dziennie.

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• pieczywo jasne (najlepiej czerstwe), grahamki, sucharki, biszkopty, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • kasze średnio- i drobnoziarniste: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne owsiane, jęczmienne, jaglane, gryczane, żytnie, ryżowe, • płatki kukurydziane,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, miodu, karmelu, syropów, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu np. faworki • kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak • makarony grube i pełnoziarniste • ryż brązowy, czarny,



	• makarony drobne, • ryż biały, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane,	czerwony • dania mączne • otręby np. pszenne, owsiane, żytnie • słodzone płatki śniadaniowe np. czekoladowe, miodowe,
Warzywa i przetwory warzywne	• gotowana marchew, dynia, buraki, szpinak, pietruszka, seler, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczeniu), • sałata, pomidor b/skórki, • ogórki kiszane bez skórki (przy dobrej tolerancji i w ograniczeniu), • warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych warzyw, • gotowane ziemniaki, bataty,	• kapusta, brukselka, papryka, ogórek, kukurydza, szczypiorek, rzodkiewki, • cebula, czosnek, por, • kiszona kapusta, • ziemniaki smażone, • wszystkie suche nasiona roślin strączkowych, • surówki z przeciwwskazanych warzyw lub z dodatkiem śmietany, majonezu, • grzyby,
Owoce i przetwory owocowe	• owoce dojrzałe (bez skórki i pestek) czy rozdrobnione (w zależności od tolerancji), np.: brzoskwinie, morele, banany, • przeciera i musy owocowe	• owoce niedojrzałe i ciężkostrawne w postaci surowej jak śliwki, czereśnie, gruszki, • owoce suszone, kandyzowane i w syropach,



	z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczeniu), • owoce drobnopestkowe np. truskawki, maliny, jagody, porzeczki (tylko bez pestek, przetarte przez sito), • owoce gotowane i pieczone, np.: jabłko,	• przetwory owocowe wysokosłodzone,
Orzechy, nasiona, pestki	• mielone pestki słonecznika, dyni (w ograniczeniu),	• całe orzechy, nasiona i pestki
Mięso i przetwory mięsne	• chude mięsa: kurczak, indyk, cielęcina, królik, wołowina, jagnięcina, schab i polędwica wieprzowa, • chude wędliny niemielone, np. polędwica, szynka drobiowa, szynkowa, krakowska, • galaretki drobiowe,	• tłusty drób, gęsi, kaczki, tłusta wieprzowina i wołowina, baranina • tłuste wędliny, np. boczek, baleron, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, konserwy • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar,
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane w wodzie czy na parze,	• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone i konserwy



	pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczeniu),	rybne w oleju, • ryby surowe,
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko, • gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze,	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu,
Mleko i produkty mleczne	• mleko chude i półtłuste, • produkty mleczne chude lub półtłuste bez dodatku cukru: jogurt, kefir, maślanka, ser biały, serki naturalne,	• sery żółte, sery topione, sery pleśniowe, • mleko skondensowane, śmietana, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,
Tłuszcze	• margaryna miękka, oleje roślinne np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • masło (w ograniczeniu),	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, • margaryny twarde, masło klarowane, majonez, tłuszcz palmowy i kokosowy,
Desery	• budyń, kisiel czy galaretka z niewielką zawartością lub bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone bez	• słodczyce zawierające duże ilości cukru i tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasto francuskie



	dodatku proszku do pieczenia, chałka,	i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające duże ilości sztucznych barwników i konserwantów,
Napoje	• woda niegazowana, • słaba herbata czarna, herbaty owocowe, herbatki ziołowe, • kawa zbożowa, kakao naturalne (bez dodatku cukru), • kompoty owocowe z małą ilością lub bez dodatku cukru, soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczeniu),	• woda gazowana, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • nektary owocowe, • napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, • mocna kawa, mocna herbata, • alkohol, napoje energetyzujące,
Przyprawy	• łagodne i naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. oregano, bazylia, kminek, liść laurowy, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach), • sok z cytryny, kwasek cytrynowy.	• ostre przyprawy, np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, • ocet, musztarda, ketchup, majonez, • gotowe kostki rosółowe, sos sojowy.