

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego.

Dieta ta ma m.in. zastosowanie u osób:

- po zabiegach chirurgicznych;
- w trakcie rekonwalescencji;
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach;
- w żywieniu osób w podeszłym wieku;
- w chorobach zapalnych żołądka;
- w dyspepsji czynnościowej żołądka;
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

Dieta, o ile nie ma dodatkowych wskazań, powinna dostarczać taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych, jak ma to miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych.

Z żywienia łatwo strawnego wyklucza się produkty i potrawy ciężko strawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, smażone i pieczone w tradycyjny sposób, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Wyklucza się produkty źle tolerowane przez pacjentów według ich indywidualnych potrzeb.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem.
2. Posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie należy unikać np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.
3. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
4. Dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.



5. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, rękawie lub pergaminie (obróbka ta nie wymaga tłuszczu, a produkt jest miękki, gdyż nie traci wody).
6. Przeciwwskazanymi technikami kulinarnymi są: smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów, pieczenie w tradycyjny sposób, zapiekanie, a także sporządzanie zasmażek, odgrzewanie i odsmażanie.
7. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy:
 - powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ostre, tłuste, długo zalegające w żołądku);
 - zawierające duże ilości błonnika pokarmowego;
 - powodujące wzdęcia;
 - wędzone;
 - używki i marynaty.
8. Tradycyjnie z diety eliminuje się: cebulę, por, czosnek, ogórek – z uwagi na często obserwowane po ich podaniu dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
9. Źródłem błonnika w diecie powinny być młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, pieczywo pszenne lub graham, drobne kasze. Z diety wyklucza się warzywa kapustne i strączkowe.
10. W celu polepszenia tolerancji błonnika pokarmowego stosuje się takie techniki jak:
 - usuwanie z warzyw i owoców skórek i pestek;
 - oddzielanie i wyrzucanie zwłókniałych i twardych części roślin;
 - wydłużenie czasu gotowania produktów roślinnych;
 - mechaniczne rozdrabnianie produktów (owoce i warzywa w formie musów, przecierów, puree lub soków).
11. Potrawy nie powinny być ani zbyt zimne, ani zbyt gorące, gdyż może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną wystąpienia dolegliwości bólowych.
12. Zalecane jest wypijanie minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
WARZYWA	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, szpinak - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor	- cebula, por, czosnek - kapusta, kalafior, brukselka, brokuł - rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - kiszzone
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone w folii bez dodatku tłuszczu	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan - jagody, borówki, mango, melon	- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt,	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana

	- kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne - wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
JAJA	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	- napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	brak	- orzechy, np. włoskie, laskowe - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	- tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane - mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego - margaryny miękkie	- smalec, słonina - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
CUKIER, SŁODYCZE,	domowe ciasto drożdżowe/szarlotka	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza

SŁONE PRZEKĄSKI	• kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao	• konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
NAPOJE	• woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	• kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo - fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne, napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	• pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylika, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Jajecznica na parze

jajka 3 sztuki, 150 g mleko 2% tłuszczu 3 łyżki, 30 ml chleb pszenny biały 1 kromka, 25 g pomidor 1 sztuka, 160 g zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g	Zagotuj wodę w garnku. Wbij jajka do metalowej miski. Dodaj mleko, przyprawę i wymieszaj. Miskę z jajkami zawieś nad garnkiem z gotującą się wodą. Mieszaj do ścięcia się jajek. Zanurz pomidor we wrzącej wodzie. Obierz ze skórki. Zjedz jajecznicę z pokrojonym pomidorem i pieczywem.
---	--

II ŚNIADANIE

Koktajl marchwiowy z mango

marchew 1 sztuka, 50 g mango ¼ sztuki, 80 g płatki owsiane błyskawiczne, 10 g napój sojowy ¾ szklanki, 200 ml gładkie masło orzechowe bez cukru i soli 1 łyżeczka, 5 g	Umyj i obierz marchew i mango. Mango pokrój na mniejsze kawałki. Marchew zetrzyj na tarce. Zblenduj mango, marchew, masło orzechowe i płatki z napojem sojowym. Dolej wodę, jeśli koktajl będzie za gęsty.
---	---

OBIAD

Dorsz duszony z warzywami i ryżem

dorsz świeży 1 porcja, 100 g marchew 2 sztuki, 100 g papryka czerwona ⅓ sztuki, 80 g przecier pomidorowy 1 szklanka, 250 g natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g liść laurowy 1 sztuka, 2 g pieprz ziołowy 1 szczypta, 1 g bazylię świeżą lub suszoną kilka listków lub 1 szczypta, 1 g oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml ryż biały 5 łyżek, 50 g sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml	Umyj i osusz rybę. Pokrój na mniejsze kawałki. Obierz ze skóry i usuń nasiona z papryki. Pokrój w paski. Umyj i obierz marchew. Pokrój ją na małe kawałki. Duś warzywa z przecierem pomidorowym. Dodaj rybę i liść laurowy. Gotuj pod przykryciem przez około 15-20 minut. W razie potrzeby dolej odrobinę wody (około 5-6 łyżek). Dopraw pieprzem ziołowym i bazylią. Posiekaj drobno natkę. Ugotuj ryż do miękkości według instrukcji na opakowaniu. Skrop danie oliwą. Posyp natką.
---	--

<u>PODWIECZOREK</u>	
<i>Pudding z maślanki z bananem</i>	
<i>mleko 2% tłuszczu ½ szklanki, 125 ml</i> <i>maślanka naturalna ½ szklanki, 125 ml</i> <i>żelatyna 1 łyżeczka, 4 g</i> <i>laska wanilii 1 sztuka, 3 g</i> <i>banan 1 sztuka, 120 g</i> <i>gładkie masło orzechowe</i> <i>bez cukru i soli ½ łyżki, 3 g</i>	Namocz żelatynę w kilku łyżkach mleka. Podgrzej pozostałe mleko w garnku z laską wanilii. Nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia, kiedy mleko będzie ciepłe. Dodaj namoczoną żelatynę. Mieszaj, aż żelatyna się rozpuści. Wymij laskę wanilii. Wyskrob z niej ziarenka, dodaj do mleka. Roztrzep lekko widelcem maślankę. Dodaj ją do mleka i wymieszaj. Odstaw do ścięcia się masy. Polej ścięty pudding masłem orzechowym. Pokrój drobno banana lub rozgnieć go widelcem. Wyłóż na wierzch puddingu.

<u>KOLACJA</u>	
<i>Kanapka z szynką z kurczaka i awokado</i>	
<i>bułka pszenna biała 1 sztuka, 80 g</i> <i>szynka z piersi kurczaka 3 plastry, 45 g</i> <i>awokado ¼ sztuki, 35 g</i> <i>rukola 1 garść, 25 g</i>	Umyj i osusz rukolę. Obierz awokado. Pokrój w cienkie plasterki. Przekrój bułkę. Połóż na niej rukolę, awokado i szynkę.

PIŚMIENNICTWO

1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, PZWL 2021.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
4. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.