

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA DIETETYCZNE

1. Spożywaj **5-6 posiłków dziennie**, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

2. Spożywaj posiłki w **spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.

3. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, 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. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.

5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, 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 indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, 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).


INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA

1. Wyeliminuj **alkohol z diety**.


2. **Zrezygnuj z palenia tytoniu.**

3. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.





Produkty zalecane i niezalecane w diecie łatwostrawnej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony 	<ul style="list-style-type: none"> cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórą grzyby w occie i konserwowe inne kiszone
Owoce 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon 	<ul style="list-style-type: none"> cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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
Ziemniaki 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	<ul style="list-style-type: none"> mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe 	<ul style="list-style-type: none"> pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (zeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiina, kaczka tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka

Produkty zalecane i niezalecane w diecie łatwostrawnej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	<ul style="list-style-type: none"> • napój sojowy bez dodatku cukru • naturalne tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin, strączkowych • mąka sojowa • makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane, • mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, • margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> • smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona 	<ul style="list-style-type: none"> • brak 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy, np. włoskie, laskowe • pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika • solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski 	<ul style="list-style-type: none"> • domowe ciasto drożdżowe/szarlotka • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza • konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałka
Napoje 	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 i sosy 	<ul style="list-style-type: none"> • pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Produkty zalecane i niezalecane w diecie łatwostrawnej

Ryby i przetwory rybne 	<ul style="list-style-type: none">• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	<ul style="list-style-type: none">• ryby w oleju np. śledzie• ryby wędzone• konserwy rybne• paluszki rybne w panierce
Jaja 	<ul style="list-style-type: none">• jaja gotowane na miękko, w koszulce• jajecznica na parze• omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">• jajko na twardo• smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu• jajka z majonezem, tłustymi sosami
Potrawy 	<ul style="list-style-type: none">• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych• mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych• ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone• kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">• zupy na tłustych wywarach mięsnych• zupy i sosy z zasmażką• zupy, sosy w proszku, zupki chińskie• żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki)• gotowe dania w słoikach, w panierce• mięsa i ryby w panierce
Obróbka technologiczna potraw 	<ul style="list-style-type: none">• gotowanie w wodzie, gotowanie na parze• grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)• pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*- smażenie bez dodatku tłuszczu*- duszenie bez wcześniejszego obsmażania <p>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none">• smażenie na głębokim tłuszczu• duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu• pieczenie w dużej ilości tłuszczu• panierowanie

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M.; red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019