



DIETA ŁATWOSTRAWNA

ZASTOSOWANIA DIETY

Dieta łatwostrawna przeznaczona jest dla osób:

- po zabiegach chirurgicznych;
- w trakcie rekonwalescencji;
- w przewlekłym zapaleniu wątroby;
- w przewlekłym zapaleniu trzustki;
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach;
- w żywieniu osób w podeszłym wieku;
- w chorobach zapalnych żołądka;
- w refluksie żołądkowo-przełykowym;
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy;
- w dyspepsji czynnościowej żołądka;
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Dieta łatwostrawna stanowi modyfikację diety podstawowej i polega m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych, takich jak gotowanie w wodzie lub na parze, łączone z przecieraniem, miksowaniem i rozdrabnianiem, w celu poprawy strawności składników odżywczych.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
- Temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, przy czym dopuszcza się spożywanie posiłków przestudzonych, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, z uwagi na specyfikę diety łatwostrawnej.
- Posiłki powinny być spożywane 4–5 razy dziennie, regularnie, o stałych porach.
- W każdym posiłku należy uwzględnić wodę. Pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez dodatku cukru.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Do każdego posiłku należy dodawać dozwolone warzywa lub owoce w łącznej ilości minimum 400 g dziennie (do wskazanej gramatury nie wlicza się ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw. Przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, w formie musów lub przecierów, bez skórki i pestek w przypadku złej tolerancji.
 - Ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględniać co najmniej 2 razy w tygodniu.
 - Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie powinny być stosowane ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.
 - Jedynym dopuszczalnym tłuszczem zwierzęcym jest masło, które może być stosowane wyłącznie w niewielkich ilościach, w postaci surowej (na zimno), np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu.
 - Podstawowe źródło tłuszczu w jadłospisie powinny stanowić tłuszcze roślinne, takie jak olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Olej kokosowy i olej palmowy nie są zalecane i również powinny zostać wykluczone z diety.
 - Zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających.
 - Dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem planowania ich w umiarkowanych ilościach oraz zapewnienia, że ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. poprzez unikanie produktów tłustych, smażonych oraz ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzanie tych produktów powinno odbywać się zgodnie z zasadami diety łatwostrawnej.
- Przy doborze produktów należy uwzględnić: jakość; termin przydatności do spożycia; sezonowość.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów wytworzonych wyłącznie z naturalnych składników.
- Należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną oraz jej roślinnymi zamiennikami (np. mleczkiem kokosowym).
- Do potraw nie należy dodawać zasmażek.
- Dodatek cukru do napojów i potraw należy ograniczyć do minimum.
- Dodatek soli należy ograniczyć do minimum, zastępując ją ziołami oraz naturalnymi przyprawami.

TECHNIKI KULINARNE

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); suchary.
- Warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach);



DIETA ŁATWOSTRAWNA

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).
- Ziemniaki, bataty: gotowane.
- Dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).
- Produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.
- Mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).
- Mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.
- Wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).
- Jaja gotowane na miękko; gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; jaja sadzone i jajecznica na parze.
- Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).
- Masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.
- Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);



DIETA ŁATWOSTRAWNA

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- Sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).
- Woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).
- Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).

PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

- Wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
- Owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

- Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
- Całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.
- Mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy.
- Ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby w panierce; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
- Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
- Mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytur a smaźalnicza; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
- Słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
- Woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty
- Ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŹRÓDŁO

Ministerstwo Zdrowia
Standard żywienia - żywienie dla zdrowia
Diety dla osób dorosłych

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Diety_dla_osób_dorosłych.pdf