



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

Dieta łatwostrawna 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 żywieniowe

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. 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.
3. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
4. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).
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. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp.
9. Dokładnie przeżuвай pokarmy.



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

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 lekkostrawnej

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa	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, cykoria, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórą grzyby - w occie i konserwowe inne kiszone
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, 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
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



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree – smażonefrytki, chipsyplacki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	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	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	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, gęsiną, kaczkatłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	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, jaja 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 i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru naturalne tofu	wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin, strączkowych mąka sojowa makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	brak	orzechy, np. włoskie, laskowe pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodycze, desery, słone przekąski	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	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	woda mineralna niegazowana słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej bulion warzywny, napary ziołowe, kawa z bożowa, kawa bez kofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary słodkie napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozo- wym/fruktozą napoje energetyczne, napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	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 rosółowe, 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



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Potrawy	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	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	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, staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie

Przykładowy jadłospis jakościowy

Śniadanie:

- owsianka z owocami lasu (borówka, jagoda, malina)

II śniadanie:

- pieczywo pszenne z masłem i delikatnym dżemem (np. morelowym)
- gotowane jabłko lub mus jabłkowy

Obiad:

- puree z ziemniaków, pierś z kurczaka z piekarnika, buraczki gotowane

Podwieczorek:

- koktajl na bazie jogurtu z bananem

Kolacja:

- jajecznica na parze z pomidorami, bułka pszenna

Źródło: „Dietetyka – Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie „System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywnienia Warszawa