

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Zastosowanie i cel diety:

- po zabiegach chirurgicznych,
- w trakcie rekonwalescencji,
- w chorobach zapalnych żołądka i jelit,
- w refluksie żołądkowo-przełykowym,
- w przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w infekcjach przebiegających z gorączką,
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach,
- w chorobach przyzębia,
- w żywieniu osób w podeszłym wieku.

Zasady diety:

- Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającej m.in. Na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. Gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,
- 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.
- Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach, należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.
- Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. W folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, • kaszę 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 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu i 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 i miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony,

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> ograniczonych ilościach), suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> dania mączne, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże w postaci drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwskazanych), gotowany kalafior, brokuł- bez łądygi(w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji- bez skóry w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 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 i bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe (bez skórki i pestek) 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 (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. Siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, całe nasiona, pestki, orzechy, wiórki kokosowe "masło orzechowe" solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 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 i wołowych, chude gatunki grubych kiełbas np. Szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> 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, tłuste wędliny, np. Baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa,

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
		wątrobianka, salceson), • surowe mięso , np. Tatar, • konserwy.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i produkty 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 i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. Jogurt, kefir, maślanka).	• 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.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • "masło kokosowe", • frytura smaźalnica, • masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery w (ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) • sałatki owocowe (bez dodatku cukru, z dozwolonych owoców), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną), • ciastka kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasta francuskie i półfrancuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper, zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• 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.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona , czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), • soki warzywne, • soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • nocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>