

DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. **Dieta łatwostrawna** – jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na odpowiednim doborze produktów spożywczych oraz metod przygotowywania potraw, tak aby ułatwić ich trawienie i ograniczyć obciążenie przewodu pokarmowego.
2. **Zastosowanie diety** – stosuje się ją przede wszystkim po zabiegach chirurgicznych, w trakcie rekonwalescencji oraz u osób w podeszłym wieku. Może być również stosowana w stanach wymagających czasowego odciążenia przewodu pokarmowego.
3. **Choroby przewodu pokarmowego** – znajduje zastosowanie m.in. w przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki, nadpobudliwości jelita grubego i biegunkach, chorobach zapalnych żołądka, refluksie żołądkowo-przełykowym, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, dyspepsji czynnościowej żołądka oraz przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
4. **Stany wymagające szczególnego żywienia** – dieta może być stosowana również podczas leczenia onkologicznego oraz w stanach gorączkowych, szczególnie gdy występują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego lub zwiększone zapotrzebowanie na łatwo przyswajalne składniki odżywcze.
5. **Cel diety** – jej głównym celem jest odciążenie przewodu pokarmowego, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, ograniczenie występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego oraz wspieranie prawidłowego stanu odżywienia.
6. **Dobór produktów i techniki kulinarne** – zaleca się wybieranie produktów łatwo strawnych oraz stosowanie metod przygotowywania potraw, takich jak gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w odpowiednich warunkach. Należy ograniczać produkty ciężkostrawne i potrawy mogące nasilać dolegliwości, z uwzględnieniem indywidualnej tolerancji.
7. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących. W przypadku chorób przewodu pokarmowego istotne jest również uwzględnienie indywidualnej tolerancji produktów i potraw oraz aktualnego nasilenia dolegliwości.

ZALECENIA DIETETYCZNE

1. **Wybieraj łatwostrawne metody przygotowywania potraw** – zaleca się gotowanie w wodzie i na parze, a także rozdrabnianie, miksowanie i przecieranie produktów. Warto unikać smażenia, zapiekania, pieczenia, duszenia z wcześniejszym obsmażaniem oraz przygotowywania zasmażek.
2. **Dbaj o urozmaicenie i odpowiednie zbilansowanie diety** – jadłospis powinien uwzględniać produkty zbożowe, mleczne, warzywa, owoce, ziemniaki, mięso, ryby oraz wartościowe źródła tłuszczu.
3. **Wybieraj produkty świeże i łatwostrawne** – warto ograniczać produkty zawierające dużą ilość nierozpuszczalnej frakcji błonnika oraz unikać potraw ciężkostrawnych, tłustych i powodujących wzdęcia.
4. **Spożywaj małe posiłki regularnie** – zaleca się spożywanie 5–6 niewielkich posiłków dziennie, najlepiej w odstępach około 2–3 godzin. Posiłki warto jeść spokojnie, bez pośpiechu, dokładnie przeżuając pokarm. Ostatni większy posiłek powinien być spożyty około 2–3 godziny przed snem.
5. **Zwracaj uwagę na temperaturę posiłków** – potrawy powinny mieć umiarkowaną temperaturę. Warto unikać bardzo gorących i bardzo zimnych produktów, szczególnie jeśli powodują dyskomfort lub podrażnienie przewodu pokarmowego.

6. **Ograniczaj produkty ciężkostrawne i podrażniające przewód pokarmowy** – warto unikać tłustych i smażonych potraw, tłustych mięs, produktów wędzonych, fast foodów, ostrych przypraw, alkoholu oraz produktów, które indywidualnie powodują wzdęcia lub inne dolegliwości.
7. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – zaleca się wypijanie około 1,5–2 litrów płynów dziennie, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Podstawowym napojem powinna być woda. Warto ograniczać napoje słodzone oraz nie dosładzać kawy i herbaty.
8. **Dostosuj sposób przygotowania produktów do tolerancji błonnika** – warto usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców, usuwać twarde i włókniste części warzyw, odpowiednio wydłużać czas gotowania oraz rozdrabniać produkty poprzez miksowanie lub przecieranie. Przy gorszej tolerancji można wybierać warzywa i owoce gotowane, duszone bez wcześniejszego obsmażania, przecierane lub przygotowane w formie musu.
9. **Spożywaj warzywa i owoce regularnie** – warto uwzględniać je w jadłospisie przez cały dzień, w miarę możliwości w każdym posiłku. Przy gorszej tolerancji można wybierać produkty obrane, ugotowane, przetarte lub zmiksowane.
10. **Uwzględniaj pełnowartościowe źródła białka** – każdego dnia warto spożywać chude mięso, ryby, jaja oraz odpowiednio dobrane produkty roślinne, jeśli są dobrze tolerowane.
11. **Jedz ryby regularnie** – szczególnie wartościowe są ryby morskie. Warto przygotowywać je poprzez gotowanie, gotowanie na parze lub pieczenie z niewielką ilością tłuszczu, jeśli taka forma jest dobrze tolerowana.
12. **Spożywaj regularnie mleko i produkty mleczne** – warto uwzględniać je w codziennym jadłospisie. W przypadku gorszej tolerancji mleka można wybierać produkty fermentowane, takie jak jogurt naturalny i kefir, lub napoje roślinne fortyfikowane wapniem.
13. **Wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne** – zaleca się uwzględnianie w diecie źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy czy olej lniany. Warto, aby przynajmniej jeden posiłek dziennie zawierał niewielką ilość wybranego tłuszczu, odpowiednio do indywidualnej tolerancji. Należy ograniczać smalec, słoninę, tój oraz olej palmowy i kokosowy. Masło można stosować w niewielkich ilościach, najlepiej na zimno.
14. **Ograniczaj cukry dodane** – warto wybierać produkty bez dodatku cukru oraz ograniczać słodkie napoje, słodczyce i nadmierne dosładzanie potraw.
15. **Wybieraj łagodne przyprawy i zioła** – do doprawiania potraw można stosować koperek, pietruszkę, bazylię, oregano czy majeranek. Warto ograniczać ostre przyprawy i dodatki, takie jak duża ilość pieprzu, chili, octu oraz ostrych sosów, szczególnie jeśli nasilają dolegliwości.
16. **Ograniczaj sól** – warto zmniejszyć ilość soli dodawanej do potraw oraz ograniczać produkty o jej dużej zawartości, takie jak słone przekąski, gotowe sosy, kostki rosołowe i wysoko przetworzone produkty.
17. **Jedz powoli i dokładnie przeżuwaj pokarm** – spokojne spożywanie posiłków może poprawiać ich tolerancję. W przypadku uczucia pełności, wzdęć lub innych dolegliwości warto zmniejszyć jednorazową porcję i zwiększyć częstotliwość spożywania posiłków.
18. **Obserwuj indywidualną tolerancję produktów** – produkty powodujące bóle brzucha, wzdęcia, zgagę, nudności, biegunkę lub inne dolegliwości warto ograniczyć oraz omówić ich stosowanie z lekarzem lub dietetykiem.
19. **Dostosuj wielkość i częstotliwość posiłków do tolerancji** – w przypadku pojawienia się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego warto zmniejszyć jednorazową objętość posiłków i odpowiednio zwiększyć ich częstotliwość.
20. **Wybieraj produkty o prostym składzie** – warto ograniczać żywność wysoko przetworzoną oraz czytać etykiety, zwracając szczególną uwagę na zawartość cukrów dodanych, soli i tłuszczu.

21. **Dostosuj konsystencję potraw** – sposób przygotowania oraz konsystencję posiłków należy dopasować do indywidualnego stanu zdrowia i tolerancji. W przypadku problemów z gryzieniem lub połykaniem potrawy mogą wymagać dodatkowego rozdrobnienia, zmiksowania lub przetarcia.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ 🍽️

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	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	• chrupki kukurydziane, wafle ryżowe • mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	muesli
 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
 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, gęsiina, kaczka • tłuste 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

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 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
 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
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	mielone nasiona (np. słonecznik, siemię lniane)	- 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,

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
		faworki • cukierki, chałka
 NAPOJE	- woda mineralna niegazowana - słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej - bulion warzywny - napary ziołowy - 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 I SOSY	- pieprz ziołowy - melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran - suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki	- kostki rosółowe - sól np. kuchenna, himalajska, morska - mieszanek przypraw zawierające dużą ilość soli - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy - majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet
 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 stoikach, w panierce - mięsa i ryby w panierce
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA	gotowanie w wodzie,	smażenie na głębokim tłuszczu

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
POTRAW	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 <i>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</i>	- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie

PIŚMIENNICTWO

- Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. Zalecenia żywieniowe. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>.
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy i in., *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych*, Ministerstwo Zdrowia, 2025.

opracowanie: dietetyk- M. Greń