



## DIETA LEKKOSTRAWNA

### I. CEL STOSOWANIA DIETY

Dieta łatwostrawna ma na celu dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy jednoczesnym maksymalnym ograniczeniu obciążenia przewodu pokarmowego. Stosowana jest najczęściej po zabiegach chirurgicznych, w trakcie rekonwalescencji, w przewlekłym zapaleniu wątroby, trzustki, biegunkach, u osób w wieku podeszłym, w chorobach zapalnych żołądka, chorobie wrzodowej, dyspepsji czynnościowej żołądka.

### II. OGÓLNE ZALECENIA TECHNOLOGICZNE

1. **Obróbka cieplna:** gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania lub pieczenie w pergaminie, rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym, piecu konwekcyjnym
2. **Struktura posiłków:** 4- 5 posiłków dziennie. Przerwa nocna nie dłuższa niż 13 h.
3. **Błonnik:** Spożywamy warzywa i owoce ich rodzaj zależy od jednostki chorobowej i tolerancji przez pacjenta. Jeśli występują jakieś dolegliwości po spożyciu surowych możemy je podawać w postaci, gotowanej, przetartej, pozbawionej skórki czy pestek. Nie należy jednak eliminować tej grupy produktów tylko szukać najbardziej optymalnego sposobu ich podania.
4. **Temperatura podania:** Posiłki nie powinny być ani zbyt gorące, jednak nie mniejsza niż ok 60°C
5. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji
6. W ciągu dnia należy także pilnować odpowiedniego nawodnienia organizmu minimum 30 ml na każdy kg masy ciała, przez cały dzień pijemy równomierne ilości
7. Ważne jest spożycie ryb i przetworów rybnych minimum 3 razy w ciągu 10 dni.
8. Jednym z najważniejszych składników diety, które są potrzebne w rekonwalescencji w chorobie jest białko ok 1-1,5 g na kg masy ciała ( wyjątkiem są choroby nerek, gdzie ilość białka musi być ograniczona w zależności od stopnia zaawansowania choroby).
9. **Należy pamiętać, żeby wraz z okresem rekonwalescencji lista produktów i potraw była rozszerzana. Tolerancja na produkty zmienia się w okresie zaostrzenia, a remisji choroby. Długoterminowe eliminowanie wielu produktów może prowadzić do**

**niedożywienia i niedoborów witaminowych i mineralnych. Warto prowadzić dzienniczek żywienia w którym zapisujemy co zjadamy i pijemy, godziny posiłków, ilości spożytych produktów i potraw, dolegliwości, jeśli takie wystąpią, wypróżnianie oraz aktywność fizyczną.**

<b>Grupa produktów</b>	<b>Produkty ZALECANE</b>	<b>Produkty PRZECIWWSKAZANE</b>
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, graham, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste jak :manna, kuskus, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, bulgur, ryż biały, ryż basmati, makarony drobne, zacierki, biszkopty, kluski, kopytka, płatki owsiane i jęczmienne błyskawiczne, ryżowe	Chleb razowy, pumpernikiel, kasza gryczana, pęczak, ryż brązowy., otręby owsiane pszenne, żytnie, orkiszowe, słodkie płatki śniadaniowe, pieczywo cukiernicze, produkty mączne smażone: pączki faworki
Białko (mięso/ryby/jaja)	*Kurczak, indyk (bez skóry), cielęcina, królik, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny np.: polędwica, schab, szynka, galaretki drobiowe, chude wędliny *wszystkie ryby morskie i słodkowodne przygotowywane na parze lub pieczone *jaja na miękko, omlety, jajecznica na parze, jajka na twardo jeśli dobrze tolerowane	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
Produkty mleczne	Chude lub półtłuste: sery, twarogi, mleko; jogurt, skyr, maślanka, kefir	Tłuste mleko i sery twarogowe, sery pleśniowe, sery topione, tłusta śmietana, sery typu feta/halloumi, śmietana
Warzywa	warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw;	Kapusta, cebula, czosnek, szczypior, por surowy, ogórki zielone, strączkowe (groch, fasola), papryka, rzodkiewka, rzepa, brukselka, grzyby, warzywa konserwowe, kiszona kapusta,

<b>Grupa produktów</b>	<b>Produkty ZALECANE</b>	<b>Produkty PRZECIWWSKAZANE</b>
	<p>warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone</p> <p>gotowany kalafior, brokuł (w ograniczonych ilościach);</p> <p>szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry), przy dobrej tolerancji ogórki kiszane bez skóry, w ograniczonych ilościach).</p>	Surówki z dodatkiem śmietany i majonezu
Owoce	Dojrzałe lub rozdrobnione owoce w zależności od tolerancji. Jeśli zła tolerancja przeciery, musy.	Owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (gruszki, czereśnie, śliwki) owoce suszone, kandyzowane, w syropach cukrowych
ziemniaki	Ziemniaki, bataty gotowane	Ziemniaki i bataty smażone
Nasiona roślin strączkowych	Niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne jeżeli tolerowane	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło ekstra, margaryny miękkie (kubkowe).	Smalec, słonina, boczek, olej palmowy, margaryny twarde (kostkowe). majonez
Pestki, orzechy, nasiona	Mielone nasiona np. siemię lniane, słonecznik, dynia (zależy od tolerancji)	Całe: pestki, orzechy, nasiona, wiórki kokosowe, „masło orzechowe”
Przyprawy	Koper, natka, majeranek, tymianek, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, wanilia, sok z cytryny, cynamon, sól i cukier ograniczamy	Ocet, chili, gorczyca, pieprz cayenne, czosnek granulowany, kostki rosółowe, gotowe bazy zup, sosy sałatkowe, musztarda, ketchup, przyprawy wzmacniające smak typu magii, wegeta
Desery	Budyń, kisiel, galaretki (bez cukru lub do 5 g na 250 ml użytej wody), sałatki owocowe, biszkopty, ciasta drożdżowe	Słodycze zawierające duże ilości cukru i tłuszczu, z kremami, bita śmietaną, francuskie, półfrancuskie, czekolada, wyroby czekolado pochodne
Napoje	Woda niegazowana, słabe napary z herbat, napary owocowe, kawa	Woda gazowana, napoje gazowane, wody smakowe, mocne napary, kawy i herbaty,

<b>Grupa produktów</b>	<b>Produkty ZALECANE</b>	<b>Produkty PRZECIWWSKAZANE</b>
	zbożowa, kakao naturalne, soki warzywne, kompoty gorzkie lub z niewielką ilością cukru do 5g na szklankę, soki owocowe( w ograniczonych ilościach)	napoje alkoholowe, energetyczne

**Informacje zawarte powyżej są zaleceniami ogólnymi diety lekkostrawnej, każdy przypadek jest inny i należy zalecenia dostosować do indywidualnego stanu zdrowia, chorób współistniejących, tolerancji danych produktów.**

**Jeśli masz wątpliwości poproś lekarza o konsultację z dietetykiem szpitalnym.**

Bibliografia:

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

Przygotowała : mgr Iwona Łątka dietetyk