

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego. Ma na celu dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych przy jednoczesnym uczynieniu żywienia łatwiej przyswajalnym poprzez ograniczeniu produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych.

Zastosowanie diety:

- po zabiegach chirurgicznych
- w trakcie rekonwalescencji
- w chorobach układu pokarmowego
- w przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki
- w infekcjach przebiegających z gorączką
- w chorobach przyzębia
- w żywieniu osób w wieku podeszłym

Zalecenia do diety:

- Zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę, można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito, miksowanie produktów oraz poprzez stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty bez dodatku cukru.

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, mieszany, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna drobna wiejska, jaglana, makaron drobny, ryż biały, płatki pszenne, żytnie, owsiane. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Umiarkowanie: pieczywo graham, drożdżowe, zacierki i kluski mączne.	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony grube pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Gotowane i/lub przetarte: marchew, dynia, pietruszka, seler, cukinia, bakłażan, buraki. Na surowo: pomidory bez skórki, sałata zielona, surówki drobno tarte z marchwi, selera. Umiarkowanie: szpinak, brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony.	Warzywa kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kukurydza, warzywa zasmażane, marynowane, konserwowe, solone, warzywa w postaci surówek grubo startych,
Owoce	Dojrzałe, soczyste i/lub w formie przetartej/ gotowanej owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. Umiarkowanie: cytrusowe, kiwi, melon, wiśnie i śliwki - w postaci przetartej, gotowanej, przetworzonej.	Wszystkie owoce niedojrzałe, twarde. Gruszki, czereśnie, śliwki, winogrona, grejpfruty, owoce niedojrzałe. Kandyzowane, słodzone, suszone, marynowane. Orzechy.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, połówkowa, pasty mięsne. Potrawy z chudych gatunków mięs typu pulpety, potrawki, budynie. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Umiarkowanie: chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), dziczyzna, kura, chude parówki cielęce, tłuste ryby morskie typu: makreła, halibut, leszcz, łosoś.	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, pasztety, tłuste kiełbasy, niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 2%, chude lub półtłuste sery twarogowe, homogenizowane, serwatka, chude naturalne jogurty, maślanki i napoje mleczne bez dodatku cukru. Umiarkowanie: sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze. Umiarkowanie: gotowane na twardo.	Smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło. Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana), śmietana.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne. Umiarkowanie (jeśli dobrze tolerowane): napój sojowy, tofu.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, musy, soki i przecięry owocowe, desery z serka homogenizowanego. Umiarkowanie: ciasta jogurtowe, biszkoptowe, drożdżowe z małą ilością tłuszczu.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, czekolady.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru, soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, kompoty, kawa zbożowa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, mocna kawa, mocne kakao, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane.
Przyprawy	Koper, sok z cytryny, majeranek, melisa, oregano, lubczyk, tymianek, bazylija. Umiarkowanie: sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, kminek, cynamon.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, chili, gorczyca, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, ocet, czosnek.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniczej, *ncez.pzh.gov.pl. zalecenia zdrowego żywienia dieta lekkostrawna*, aktualizacja 2023;
 3. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny NIZP-PZH, pod red. M. Jarosz, *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, 2020.
- Opracowanie z dn.1.03.2024r, *Aneta Linczak – dietetyk SPWISZ*