

DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. Zastosowanie diety
2. Zasady diety
3. Przykładowe posiłki

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Dietę łatwostrawną stosuje się m.in. w **chorobach przewodu pokarmowego** (wrzody żołądka i dwunastnicy, stany zapalne błony śluzowej żołądka), w trakcie **leczenia onkologicznego**, po zabiegach **operacyjnych**. Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, jednocześnie wykluczając produkty które mogą nasilać dolegliwości z przewodu pokarmowego. Przydatny w praktyce jest **dzienniczek żywieniowy**, w którym opisuje się co je danego dnia wraz z informacją dotyczącą potencjalnych objawów z przewodu pokarmowego jak biegunka, ból brzucha i na tej podstawie wprowadzać/eliminować produkty.

2. ZASADY DIETY

- Jedz niewielkie objętościowo posiłki, w regularnych odstępach czasowych (co ok. 3 h). Najlepiej 4-6 posiłków dziennie.
- Zwróć uwagę na **obróbkę termiczną przygotowanych posiłków**. Preferowane obróbki: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych. Rozdrobnienie potrawy np. siekanie, miksowanie, przecieranie poprawi strawność produktu. Inne działania mogące poprawić strawność produktu: usuwanie twardych i zwłókniałych części roślin (np. ze szparagów, fasolki), wydłużenie czasu gotowania.
- Wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, wzmagające perystaltykę jelit. Wyeliminuj **produkty smażone, peklowane czy wędzone**. Mogą dłużej zalegać w przewodzie pokarmowym i nasilać dolegliwości.
- Przygotowuj posiłki bez dodatku tłuszczu i dodaj go na sam koniec. Tłuszcze nie poddane obróbce termicznej są lepiej strawne i nie obciążają tak przewodu pokarmowego co tłuszcze, które poddaliśmy działaniu wysokich temperatur. Wybieraj źródła roślinne - oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej z wiesiołka itd.

- Zwróć uwagę na tzw. **higienę posiłków**. Spożywaj posiłek w spokoju, bez pośpiechu oraz „rozpraszaczy” takich jak telewizor. Dokładnie przeżuвай posiłki. To już w jamie ustnej rozpoczyna się pierwsza faza trawienia- faza głowowa. Dzięki dobremu rozdrobieniu pokarmu do konsystencji papki organizm lepiej trawi pokarm i polepszamy tym samym wchłanianie substancji odżywczych z diety.
- Zwróć uwagę na temperaturę spożywanych posiłków. Unikaj spożywania bardzo gorących i bardzo zimnych potraw.
- Zwróć uwagę na ilość wypijanych płynów- pij min. 1,5-2 litrów płynów dziennie. Najlepiej woda niegazowana.
- Styl życia: wyeliminuj alkohol, zrezygnuj z palenia tytoniu i praca nad radzeniem sobie ze stresem.

Tabela produktów zalecanych i niezalecanych:

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, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	cebula, por, czosnek - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszony, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie,

	termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	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	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 - dostadzane płatki śniadaniowe, muesli
Mleko i przetwory 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	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiina, kaczka -

	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 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, 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	inne, 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, 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

<p>Słodycze, desery, słone przekąski</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>Napoje</p>	<p>woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)</p>	<p>kawa naturalna - woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe</p>
<p>Przyprawy</p>	<p>pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki</p>	<p>kostki rosołowe, 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</p>

Źródło: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/06/zalecenia_dietetycy_dieta-lekkostrawna.pdf

3. PRZYKŁADOWE POSIŁKI

Propozycje posiłków z kalorycznością:

• **Ryż na mleku z tartym pieczonym jabłkiem i cynamonem (400kcal)**

Składniki: ryż biały (50g ugotowanego/pół torebki), pieczone starte jabłko (1 sztuka), cynamon, mleko sojowe 100ml, jogurt naturalny 1 opakowanie (SKYR)

Sposób przygotowania: ryż ugotować według przepisu na opakowaniu, dodać mleko sojowe, gotować aż do wchłonięcia przez ryż płynu, dodać pieczone jabłko, jogurt i cynamon według uznania.

• **Pulpety drobiowe z ziemniakami, marchewką i groszkiem 450kcal (składniki na 5 porcje)**

Składniki: jajo kurze (jedna sztuka), mąka pszenna 3 łyżki, bulion warzywny 2 szklanki, groszek zielony (150g), kajzerka (jedna sztuka), koperek, kurczak 600g, ziemniaki 600g, marchew 4 sztuki, masło 20g, przyprawy: oregano, pieprz, sól

Sposób przygotowania: Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, wcześniej namoczoną w wodzie (około 250 ml) bułką, solą, pieprzem i oregano. Formować kotleciki i obtaczać w mące (2 łyżki). Podpiec w piekarniku aż do zarumienienia z obu stron w 180 stopniach. Do garnka wlać bulion, dodać startą jedną marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować ok. 20 minut, co jakiś czas obracając pulpety. Odląć trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Posiekaną marchew i groszek włożyć do garnka, dolać szklankę wody, posolić i gotować 10-15 minut. Do rozpuszczonego na patelni masła dodać mąkę (1 łyżka) i wymieszać. Całość dodać do marchewki z groszkiem. Wymieszać.

• **Kanapka z chleba pszennego z twarogiem i koperkiem (250kcal)**

Składniki: 1 kromka chleba pszennego, 100g twarogu chudego, koperek, sól, pieprz, oliwa z oliwek.

Inne posiłki

Śniadania/kolacje:

- jogurt naturalny (gdy laktoza powoduje dolegliwości bez laktozy) z płatkami jagłanymi i musem jabłkowym. Można do smaku dodać cynamon.
- Jajko na miękko podane z pieczywem pszennym, pomidorem bez skórki i surówką z cykorii (skropić oliwą z oliwek)
 - Kanapka z bułki z masłem, szynką z indyka, sałatą i pomidorem bez skórki
 - Płatki ryżowe gotowane na mleku bez laktozy z musem z truskawek (starty, bez pestek)

- Kanapki z twarożkiem bez laktozy i koperkiem
- Filet z indyka z kaszą jęczmienną drobną/jaglaną i gotowaną dynią

Obiady:

- Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym z ziemniakami gotowanymi (dodać łyżeczkę masła do ziemniaków) i puree z marchewki (można dodać jabłko)
- Krupnik z drobnej kaszy jęczmiennej podany z pieczywem białym
- Pierś z kurczaka (gotowana/duszona) z kaszą jaglaną i gotowanym batatem (można zetrzeć na puree). Do kurczaka dodać łyżeczkę oliwy po obróbce termicznej
- Zupy krem: z dyni, z cukinii, marchwi, warzyw gotowanych, pomidora zabiłone jogurtem naturalnym/łyżeczką słodkiej śmietanki z makaronem drobnym i kawałkami kurczaka
- Pieczony w rękawie filet z dorsza z puree ziemniaczanym i buraczkami
- Potrawka z kurczaka z marchewką i gotowanym ryżem jaśminowym

Zachęcamy również do zapoznania się z informacjami dostępnymi na stronach Narodowego Centrum Edukacji Zdrowotnej dotyczącymi diety łatwostrawnej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-lekkostrawna-zalecenia-i-jadlospis/>

https://ncez.pzh.gov.pl/?sdm_process_download=1&download_id=19496

Opracował: *Samodzielny Zespół Dietetyków; Uniwersyteckie Centrum Kliniczne*