

Dieta łatwostrawna

Cel diety:

Celem diety jest dostarczenie choremu niezbędnych składników pokarmowych, przy ograniczeniu podaży produktów i potraw ciężko strawnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka), w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji poza biegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

Zalecenia:

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie
2. W diecie łatwo strawnej wyklucza się smażenie na tłuszczu; tłuszcz dodaje się do gotowych potraw na surowo
3. Poleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie, w niewielkich objętościach, o stałych porach
4. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2h przed snem
5. Ograniczyć należy podaż błonnika poprzez wybieranie dojrzałych i delikatnych warzyw, obieranie ich, gotowanie, przecieranie przez sito oraz wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych
6. Posiłki powinny być przygotowywane na świeżo, nie przechowywane w lodówce, co zmniejszy ryzyko zakażeń bakteryjnych posiłków
7. Przyprawy powinny być delikatne: zioła (koper, majeranek, pietruszka) sok z cytryny, unikać należy octu, pieprzu, chili, curry, ziela angielskiego, liścia laurowego, gorczycy, maggi, jarzynki
8. Należy wypijać minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
9. Eliminacja alkoholu z diety, rezygnacja z palenia tytoniu

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa	<p>- warzywa obrane i przetworzone termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy</p> <p>-na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony</p>	<p>- cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą</p> <p>- grzyby</p> <p>- w occie i konserwowe</p> <p>- inne kiszony</p>
Owoce	<p>- owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon</p>	<p>- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona,</p> <p>- gruszki, porzeczki</p> <p>- owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki</p> <p>- suszone, kandyzowane, w syropach</p>
Produkty zbożowe	<p>- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</p> <p>- drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</p> <p>- komosa ryżowa, amarantus</p> <p>- ryż biały</p> <p>- jasne makarony: pszenne, ryżowe</p> <p>- płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki</p> <p>jaglana</p> <p>- chrupki kukurydziane, wafle ryżowe</p> <p>- mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</p>	<p>-pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</p> <p>- płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</p> <p>- otręby: pszenne, żytnie, owsiane</p> <p>- gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</p> <p>- ryż: brązowy, dziki, czerwony</p> <p>- makaron pełnoziarnisty</p> <p>- pieczywo cukiernicze</p> <p>- dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</p>
Ziemniaki	<p>-gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</p>	<p>-ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</p> <p>- smażone</p> <p>- frytki, chipsy</p> <p>- placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</p>
Mleko i przetwory mleczne	<p>- mleko do 2 % zawartości tłuszczu</p> <p>- produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe</p>	<p>- pełnotłuste mleko</p> <p>- mleko skondensowane</p> <p>- śmietana</p>

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

	<p>mleko</p> <ul style="list-style-type: none"> - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	<p>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jajka	<ul style="list-style-type: none"> - jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> - jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - masło i masło klarowane, - mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, - margaryny miękkie 	<ul style="list-style-type: none"> - smalec, słonina - margaryny twarde - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Rośliny strączkowe	<ul style="list-style-type: none"> - napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe) - naturalne tofu 	<ul style="list-style-type: none"> - soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych
Słodycze, desery	<ul style="list-style-type: none"> - domowe ciasto drożdżowe/szarlotka - kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka 	<ul style="list-style-type: none"> - cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

	<ul style="list-style-type: none"> - dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru - miód - gorzka czekolada min. 70% kakao 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, chałwa
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda mineralna niegazowana - słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej - bulion warzywny - napary ziołowe - kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa - kompoty 	<ul style="list-style-type: none"> - kawa naturalna - woda gazowana - "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozo- wym/fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - pieprz ziołowy - melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran - suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylika, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosołowe - sól np. kuchenna, himalajska, morska - maggi, vegeta - gotowe sosy - majonez - ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywniowe>

Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa, 2021

Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.

Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.