

NAZWA DIETY	DIETA ŁATWOSTRAWNA
<b>ZASTOSOWANIE</b>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• po zabiegach chirurgicznych,</li> <li>• w trakcie rekonwalescencji,</li> <li>• w chorobach zapalnych żołądka i jelit,</li> <li>• w refluksie żołądkowo-przełykowym,</li> <li>• w przewlekłym zapaleniu wątroby,</li> <li>• w przewlekłym zapaleniu trzustki,</li> <li>• w infekcjach przebiegających z gorączką,</li> <li>• w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach,</li> <li>• w chorobach przyzębia,</li> <li>• w żywieniu osób w podeszłym wieku.</li> </ul>
<b>ZALECENIA DIETETYCZNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,</li> <li>• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,</li> <li>• dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,</li> <li>• temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>• dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),</li> <li>• wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</li> </ul>

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

<b>WARTOŚĆ ENERGETYCZNA</b>	<i>Energia (En)/dobę</i>	2000-2400 kcal/dobę
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<i>Białko</i>	Wartości ref.: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	<i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	15g/1000 kcal
<b>GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH</b>	<i>Sól</i>	≤ 2000 mg/dobę
	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• dania mączne</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>

<p><b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw,</li> <li>• warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łydgi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata,</li> <li>• pomidor bez skóry,</li> <li>• ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>• surowe ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• kiszona kapusta,</li> <li>• grzyby,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<p><b>ZIEMNIAKI, BATATY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<p><b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji),</li> <li>• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<p><b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<p><b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy.</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<p><b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar,</li> <li>• konserwy</li> </ul>
<p><b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>

<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko,</li> <li>• gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza,</li> <li>• masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.</li> </ul>
<b>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie i półfrancuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne,</li> <li>• desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.</li> </ul>
<b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>PRZYPRAWY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> </ul>

- sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

*Źródło:*

*Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka*