

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. 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 po zabiegach 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.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
3. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw bardzo gorących oraz bezpośrednio z lodówki (zimnych).
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
7. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
8. Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

INNE WAŻNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Wyeliminuj alkohol z diety.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.
3. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i ćwiczenia oddechowe.

Tabela produktów zalecanych i niewskazanych

Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty niewskazane są powszechnie uważane za ciężkostrawne, ale jeśli są dobrze tolerowane warto, aby pozostały w diecie ze względu na walory odżywcze.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"> - 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, cykorja, ogórek kiszony 	<ul style="list-style-type: none"> - cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszone
Owoce	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon 	<ul style="list-style-type: none"> - cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - 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, ziemniaczana 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu) 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<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, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> - chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp 	<ul style="list-style-type: none"> - ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja	<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
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	<ul style="list-style-type: none"> - napój sojowy bez dodatku cukru - naturalne tofu 	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin, strączkowych - mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych
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 (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	<ul style="list-style-type: none"> - brak 	<ul style="list-style-type: none"> - orzechy, np. włoskie, laskowe - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

<p>Słodycze, desery i słone przekąski</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Napoje</p>	<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 - napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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>Przyprawy i sosy</p>	<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, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn - papryka słodka - sok z cytryny, limonki 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosółowe - sól np. kuchenna, himalajska, morską - 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>Potrawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych - mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych - ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone - kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> - zupy na tłustych wywarach mięsnych - zupy i sosy z zasmażką - zupy, sosy w proszku, zupki chińskie - żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) - gotowe dania w słoikach, w panierce - mięsa i ryby w panierce
<p>Obróbka technologiczna potraw</p>	<ul style="list-style-type: none"> - gotowanie w wodzie, gotowanie na parze - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) - pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* - smażenie bez dodatku tłuszczu* - duszenie bez wcześniejszego obsmażenia <p>*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego</p>	<ul style="list-style-type: none"> - smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie

Opracowano na podstawie zaleceń z **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**.

Zalecenia pochodzą z **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej** pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego

Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M.; red. wyd. pol. Chojnacki J, Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl