



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
w Lublinie

Dieta łatwostrawna

Dla osób :

- po zabiegach chirurgicznych;**
- w trakcie rekonwalescencji;**
- w przewlekłym zapaleniu wątroby;**
- w przewlekłym zapaleniu trzustki;**
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach;**
- w żywieniu osób w podeszłym wieku;**
- w chorobach zapalnych żołądka;**
- w refluksie żołądkowo-przelykowym;**
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy;**
- w dyspepsji czynnościowej żołądka;**
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka**

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

Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.

Najważniejsze zalecenia żywieniowe :

1. Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. dokładnie przeżuwasz 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 pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze (najlepiej o temperaturze 30-40 -stopni) aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i 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, grzyby.

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 zwłókniałe 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 elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety.

2. Zrezygnuj z palenia tytoniu

3. Zadbaj o dobry sen.

4. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczeniach oddechowych lub joga.

Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. 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.

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone szczególnie te o wysokiej zawartości witaminy C jak np.: natka pietruszki, koper brokuły, jarmuż oraz marchew, pietruszka, seler, seler naciowy, cukinia, dynia	cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby w occie i konserwowe, inne kiszzone
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, mango, melon	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, gruszki, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, bułki	pieczywo: pełnoziarniste,

	<p>pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony: pszenne, ryżowe płatki owsiane górskie błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, mąka orkiszowa, mąka pszenna (o ograniczonej ilości), jaglana, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</p>	<p>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</p>
Ziemniaki	<p>gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</p>	<p>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>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</p>	<p>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</p>
Jaja	<p>jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlęt smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami</p>
Mięso i przetwory mięsne	<p>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</p>	<p>tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęcina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka</p>
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>	<p>ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce</p>

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu	wszystkie, 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 niezawierające oleju palmowego, 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
Słodycze, desery, słone przekąski	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	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
Napoje	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)	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 i sosy	- 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	- kostki rosółowe - 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 -

	cytryny, limonki	musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	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	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
Obróbka technologiczna potraw	- 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 obsmażania *staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu - pieczenie w dużej ilości tłuszczu - panierowanie, wędzenie, peklowanie

Jakie przyprawy dodać do smaku:

ziemniaki – koperek, bazylia, majeranek

dynia – imbir, cynamon, gałka muszkatołowa

cukinia-majeranek rozmaryn, goździk, gałka muszkatołowa

marchew- papryka słodka, cynamon, majeranek, rozmaryn, gałka muszkatołowa

ryby- koperek, majeranek, sok z cytryny

chudy drób – tymianek, majeranek, oregano, rozmaryn, kurkuma