

## Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej

### Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ po zabiegach chirurgicznych
- ➔ z chorobami zapalnymi jelit i żołądka
- ➔ z przewlekłym zapaleniem wątroby lub trzustki
- ➔ z nadpobudliwością jelita grubego, biegunkach, wzdęciach
- ➔ z infekcjami przebiegającymi z gorączką
- ➔ w podeszłym wieku

### Celem diety jest:

- ➔ odciążenie trzustki, wątroby i jelit poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej
- ➔ łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego

### Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-3,5 godziny. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Warzywa i owoce** do każdego posiłku w ilości 80-100 g (w sumie 300-400 g dziennie) w większości w formie przetworzonej tj. gotowane/musy/przetarte - bez skóry i pestek/drobno starte.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane (z laktozą lub bez) o zawartości tłuszczu 1,5 % - 2 % lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne - powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeżeli są dobrze tolerowane).
- **Ryby** (głównie morskie) należy spożywać 1-2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta ryba)
- Należy znacznie ograniczyć potrawy ciężkostrawne, wzdymające oraz bogate w błonnik pokarmowy (lista produktów poniżej).
- **Tłuszcze zwierzęce** powinny być wykluczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy zmielone/**oleje roślinne**/zmielone nasiona roślin oleistych/ awokado-w ograniczonych ilościach).
- **Należy ograniczyć** spożywanie produktów zawierających **tłuszcze nasycone**, są to m.in.: czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne.
- Nie powinno się spożywać posiłków gorących i bardzo zimnych. Temperatura potraw powinna być umiarkowana.



**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. Zaleca się stosowanie produktów i potraw przetartych lub zmiakowanych.



## Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej

| Grupa produktów spożywczych        | Produkty zalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>            | wszystkie maki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, jęczmienne, kukurydziane, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach); suchary;<br>W ograniczonych ilościach: graham, grahamki (jeżeli są dobrze tolerowane) | wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; płatki żytnie, gryczane, słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż pełnoziarnisty (każda odmiana); ryż czerwony; dania mączne z maki pełnoziarnistej; otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe |
| <b>Warzywa i przetwory</b>         | warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu; pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszzone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach), tarta marchewka                           | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany i majonezu                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Ziemniaki<br/>Bataty</b>        | gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Owoce i przetwory</b>           | dojrzałe (bez skórki i pestek), rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito), gotowane jabłko<br>Z surowych dojrzałych owoców dobrze tolerowane są: banan, melon, mango, kaki                                                                                                                  | owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone; owoce z pestkami, skórką                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach); niesłodzone napoje roślinne; tofu naturalne, hummus- jeśli dobrze tolerowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | wszystkie suche nasiona roślin strączkowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>    | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia, masło orzechowe (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>    | z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk); chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej; galaretki drobiowe                                                                                                                                                                                                                                | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś); tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar; konserwy                                                                                                                                                                    |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>      | wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane, ryby wędzone; konserwy rybne w oleju                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>        | gotowane na miękko; gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane; jaja sadzone bez tłuszczu i jajecznicza na parze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie; omelety; kotlety jajeczne smażone na tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | mleko (1,5-2%), sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), ser mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu, serki homogenizowane naturalne, serek bieluch                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | mleko i sery twarogowe; tłuste mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana, serki: typu „fromage”, camembert, feta; jogurt grecki w ograniczonej ilości                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Tłuszcze</b>                    | masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna wysokiej jakości ze sterolami i stenolami roślinnymi, oleje roślinne, np.: rzepakowy bezerukowy, lniany, z nasion wiesiołka, oliwa z oliwek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; twarde margaryny, margaryny miękkie niskiej jakości, masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Desery</b>                      | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)                                                                                                                                                                                                                                   | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Napoje</b>                      | woda niegazowana; słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach); soki warzywne; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); uwaga na herbaty ziołowe – dobierane indywidualnie w zależności od jednostek chorobowych;                                                                                                    | woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe; herbaty ziołowe – w zależności od jednostek chorobowych – dobierać bardzo ostrożnie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Przyprawy</b>                   | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach)                                                                                                                                                                                                                                                                            | ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet, sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

