

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej dla dzieci i młodzieży

Dieta zalecana jest:

- w biegunkach
- w infekcjach przebiegających z gorączką
- po zabiegach chirurgicznych
- w stanach zapalnych żołądka i jelit
- w przewlekłym zapaleniu trzustki i wątroby
- w refluksie żołądkowo-przełykowym
- w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych
- w zespole jelita drażliwego

Celem diety jest

zapewnienie odpowiedniej podaży składników odżywczych, a także odciążenie przewodu pokarmowego i załagodzenie dolegliwości trawiennych.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia to woda niegazowana niskozmineralizowana** (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3r.ż. Starsze dzieci i młodzież mogą pić wodę średnizmineralizowaną (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodową (zawartość sodu <15 mg/l) w ilości 30 ml na kg masy ciała/dobę.
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie zjeść najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami. Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek).
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw **w większości przetworzonych termicznie**, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania. Surowe dozwolone owoce i warzywa można spożywać, jeśli nie powodują niekorzystnych objawów.
- **Należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału.**
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 1 posiłek** w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone** (zmielone orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych** (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności) oraz soli.
- **Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.**



Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. .



Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej dla dzieci i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/wykluczeniu
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony
Warzywa i przetwory	warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łydgi (w ograniczonych ilościach); pomidor bez skóry; starte ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata	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 (dla dzieci powyżej 12. roku życia), pieczarki (od 6 miesiąca życia, nie podawać w formie surowej); surowki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; frytki, talarki; puree w proszku
Owoce i przetwory	dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); 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)	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy)
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło” orzechowe; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; 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; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane, na parze, pieczone; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko; gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane); jaja sadzone i jajecznica na parze	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste (1,5–2%); napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, masłanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnica
Desery	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)	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru); napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)	wody gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, 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

