



Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety łatwostrawnej polega na doborze odpowiednich produktów i technik kulinarnych, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Dieta opiera się na ograniczeniu, a w niektórych przypadkach na całkowitym wykluczeniu produktów oraz potraw trudnych do trawienia, długo zalegających w żołądku, wzdymających i mocno przyprawionych. Celem diety jest pokrycie zapotrzebowania na energię i wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz odciążenie przewodu pokarmowego poprzez ułatwienie trawienia i wchłaniania.

Dieta łatwostrawna zalecana jest w przypadku:

- Przebytej operacji układu pokarmowego.
- Ostrego stanu zapalnego żołądka lub jelit.
- Zaostrzeń choroby (np. choroba Leśniowskiego – Crohna, wrzodowa choroba żołądka).
- Niestrawności, wzdęć lub ogólnych problemów trawiennych.
- Stanów gorączkowych.

Zalecenia żywieniowe:

- Należy spożywać 4 – 5 posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasowych i małych objętościach oraz umiarkowanej temperaturze. Ostatni posiłek zaleca się na 2 – 3 godziny przed snem.
- Unikać jedzenia potraw gorących i zimnych.
- Wykluczyć z diety produkty smażone, wędzone, peklowane.
- Zmniejszyć udział błonnika w diecie, jego źródłem powinny być młode i delikatne warzywa, dojrzałe owoce, delikatne pieczywo pszenne i graham, drobne kasze.
- Wybierać delikatne przyprawy:



- sól (w małych ilościach),
- sok z cytryny, limonki,
- koperek,
- natka pietruszki,
- kminek,
- tymianek,
- majeranek,
- bazylia,
- oregano,
- lubczyk,
- wanilia,
- rozmaryn,
- goździki.

Błonnik pokarmowy można zredukować lub uzyskać lepszą jego tolerancję poprzez:

- Usunięcie skórki z warzyw i owoców.
- Gotowanie, przecieranie.
- Usunięcie pestek przez przetarcie warzyw np. pomidory, kabaczki, truskawki, maliny.
- Stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych tj., jasnego pieczywa, drobnych kasz.

Do przygotowywania potraw można wykorzystać techniki kulinarne takie jak:

- gotowanie w wodzie, na parze,
- duszenie,
- pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- blanszowanie,
- miksowanie, przecieranie.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	• mleko do 2% zawartości tłuszczu, • kawa zbożowa z mlekiem, • słaba herbata, • herbata owocowa, • herbata ziołowa, • soki owocowe, • soki warzywne, • napoje mleczno – owocowe, • napoje mleczno – warzywne, • wody niegazowane, • jogurt niskotłuszczowy, • kefir, • maślanka, • serwatka	• słaba kawa naturalna z mlekiem, • jogurt pełnotłusty, • mleko pełnotłuste.	• mocne kakao, • płynna czekolada, • mocna kawa, • mocna herbata, • wody gazowane, • pepsi, • coca - cola.
Pieczywo	• chleb pszenny, • bułki, • biskopt, • pieczywo cukiernicze.	• graham pszenny, • pieczywo cukiernicze drożdżowe, • chrupki pszenne, • pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	• chleb żytni świeży, • chleb razowy, • pieczywo chrupkie żytnie, • pieczywo z otrębami.
Dodatki do pieczywa	• masło, • chudy twaróg, • serek homogenizowany, • mięso gotowane, • chude wędliny, • szynka, • polędwica z drobiu.	• margaryna, • tłusty twaróg, • ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, • jaja, • parówki cielęce, • ryby wędzone.	• tłuste wędliny, • konserwy, • salceson, • kiszka, • pasztetowa, • smalec, • tłuste sery dojrzewające, • ser topiony, • ser feta, • sery typu fromage.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Zupy i sosy gorące	- rosół jarski, - jarzynowa, - ziemniaczana, - owocowa, - krupnik, - mleczna, - łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy, ze słodką śmietaną.	- chudy rosół z cielęciny, - kalafiorowa, - z ogórków kwaszonych, - pieczarkowa.	- tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, - zasmażane, - zaprawiane śmietaną, - pikantne, - z warzyw kapustnych, - z warzyw strączkowych, - mocne rosóły, - buliony, - sosy: cebulowy i grzybowy.
Dodatki do zup	- bułka, - grzanki, - kasza manna, - kasza jęczmienna, - kasza kukurydziana, - kasza jaglana, - kuskus, - orkiszowa, - krakowska, - komosa ryżowa, - amarantu, - ryż biały, - ziemniaki, - lane ciasto, - makaron nitki, - kluski biszkoptowe.	- kluski francuskie, - groszek ptysiowy.	- kluski kładzione, - makarony grube pełnoziarniste, - kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, - ryż brązowy, - ryż czerwony, - łazanki, - nasiona roślin strączkowych, - jaja gotowane na twardo.
Mięso, drób, ryby	- chuda cielęcina, - młoda wołowina, - królik, - kurczak, - indyk, - chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin,	- wołowina - dziczyzna, - chuda wieprzowina, - kura, - ryby morskie: makrela, śledź, łosoś, sardynka, - ryby słodkowodne: leszcz,	- tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, - tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, sum, - potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, - potrawy marynowane, - potrawy wędzone.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Mięso, drób, ryby cd.	okoń, szczupak, mintaj, • potrawy gotowane, • pulpety, • budynie, • potrawki.	• potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, • potrawy pieczone w folii lub pergaminie.	
Potrawy półmięsne i bezmięsne	• budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, • risotto, • leniwe pierogi, • kluski biszkoptowe	• zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, • kluski francuskie, • makaron z mięsem, • kluski ziemniaczane.	• wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, • bigos, • fasolka po bretońsku.
Tłuszcze	• dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, • oliwa z oliwek, • masło.	• margaryny miękkie, • śmietana.	• smalec, • słonina, • boczek, • łój, • margaryny twarde, • masło klarowne, • majonez, • masło „kokosowe”, • masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru, • futura smażalnicza.
Warzywa	• młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, buraki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, • potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, • z „wody”, • podprawiane zawiesinami, • oprószone, • surowe soki.	• szpinak, • rabarbar, • kalafior, • brokuły, • fasolka szparagowa, • groszek zielony, • sałata zielona, • ogórki kiszane bez skórki, • bardzo drobno starte surówki z dobrze tolerowanych warzyw.	• warzywa kapustne, • cebula, • czosnek, • por, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórki, • papryka, • kukurydza, • brukiew, • rzodkiewka, • rzepa, • kalarepa, • grzyby,



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Warzywa cd.			• pieczarki, • warzywa w postaci surówek grubo startych • sałatki z majonezem i musztardą, • warzywa marynowane, • warzywa konserwowe.
Ziemniaki, bataty	• ziemniaki, • bataty, • gotowane, • pieczone.		• smażone: frytki, talarki, • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• dojrzałe, rozdrobnione – bez skorki i pestek, • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagody, truskawki, winogrona (pozbawione pestek, przetarte przez sito), • cytrusowe, • brzoskwinie, • morele, • banany, • jabłka pieczone, gotowane.	• wiśnie, • śliwki, • śliwki suszone, namoczone, przetarte – przy zaparciach, • kiwi, • melon, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe.	• gruszki, • daktyle, • czereśnie, • kawon, • owoce marynowane, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • owoce suszone.
Desery	• kisiele, • budynie, • galaretki owocowe, mleczne, • kompoty, • musy, • bezy, • suflety, • soki owocowe, • przeciery owocowe, • sałatki owocowe	• kremy, • ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	• tłuste ciasta, • torty, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada, • batony, • lody, • chałwa, • słodycze zawierające kakao, • orzechy.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Desery cd.	- z dozwolonych owoców, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone – bez dodatku proszku do pieczenia.		
Przyprawy	• sok z cytryny, • zielona pietruszka, • zielony koper, • majeranek, • rzeżucha, • melisa.	• ocet winny, • sól, • cukier, • pieprz ziołowy, • gotowe przyprawy warzywne, • lubczyk, • papryka słodka, • estragon, • bazylia, • oregano, • rozmaryn, • tymianek, • kminek, • ziele angielskie, • liść laurowy, • goździki, • cynamon, • kwasek cytrynowy.	• ocet, • czarny pieprz, • pieprz cayenne, • ostra papryka, • papryka chili, • curry, • musztarda, • ketchup, • gałka muskatołowa, • gorczyca, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Dobór produktów należy uzależnić od indywidualnej tolerancji, wykluczając z diety tylko te produkty i potrawy, po których występują dolegliwości.

U osób które mają, np. problem z przełykaniem lub z gryzieniem, są w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych posiłki powinny być częściowo rozdrobnione. W diecie zastosować należy zupy przecierane, zupy krem. Warzywa i owoce podawać w postaci surowych soków oraz gotowane i rozdrobnione. Z mięsa gotowanego mielonego przygotować można budynie, pulpety, klopsiki, które najlepiej podawać z sosami.



**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia
z lekarzem i/lub dietetykiem.**

Bibliografia:

1. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>.