

ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego.
2. Dieta, o ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych, powinna dostarczyć taką samą ilość energii i wszystkich składników odżywczych, jak to ma miejsce w prawidłowym żywieniu ludzi zdrowych. Powinna być stosowana tylko tyle, ile wymaga tego indywidualna sytuacja zdrowotna pacjenta, a następnie – po konsultacji z lekarzem/dietetykiem może być rozszerzana do diety podstawowej, o ile nie ma przeciwwskazań.
3. Różnica między żywieniem podstawowym (normalnym) a żywieniem łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że z żywienia łatwostrawnego wyłącza się produkty i potrawy ciężko strawne, zawierające stosunkowo dużą ilość błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które zalegają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiej strawne, tj. gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Tłuszcz zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo. Nie stosuje się zasmażek. Zupy i sosy można zagęszczać zawiesiną z maki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, podprawiać żółtkiem.
4. Posiłki w przypadku diety łatwostrawnej poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczać niezbędnych składników odżywczych, muszą oszczędzać chory narząd np.: żołądek, wątrobę, jelita i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego. Powinny być podawane 4-5 razy dziennie, zawsze świeże, przygotowywane najlepiej tuż przed podaniem.
5. Wskazania: schorzenia układu trawiennego, choroby gorączkowe i infekcyjne, późny okres po operacjach brzusznych- okres rekonwalescencji, podeszły wiek, stany zapalne błony śluzowej żołądka i jelit, w nowotworach p/pokarmowego, chorzy długo leżący, u których dochodzi do zaburzenia pracy p/pokarmowego.

6. Produkty i potrawy dozwolone:

- napoje: lekka herbata, herbaty ziołowe i owocowe, bawarka, kawa zbożowa, mleko słodkie i zsiadłe, młody kefir, jogurt, soki warzywne i owocowe przecierane, soki owocowe 100% rozcieńczone wodą mineralną niegazowaną, sok pomidorowy.
- pieczywo: pszenne, drożdżowe – z poprzedniego dnia, sucharki, biszkopty. Inne produkty zbożowe: kasze gotowane – jęczmienna, kukurydziana, manna, ryż, płatki owsiane, domowe makarony, lane kluski, kluski z mąki pszennej i twarogu.
- zupy: na lekkich wywarach mięsnych, jarzynowych, rybnych, zupy mleczne łączone z drobnymi kaszami, ryżem, podprawiane zawiesiną z mleka lub niskoprocetowej śmietany i mąki.
- nabiał: mleko, twaróg, jaja na miękko, maślanka, ser homogenizowany, słodka śmietanka o niskiej zaw. tłuszczu
- mięso: chude- cielęcina, wołowina, kurczak, indyk, gołąb, królik.
- wędliny: chude i świeże- szynka, polędwica, drobiowe (nie pakowane próżniowo).
- ryby: chude- sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, płastuga, mogą być również w galarecie.
- tłuszcz: świeże masło, olej z oliwek, soi, słonecznika.
- warzywa: młode, soczyste, ziemniaki (puree), marchew, dynia, kabaczki, patisony, seler, pomidory bez skórki, szpinak, sałata zielona, buraki, soki warzywne, bardzo drobno starte surówki z dozwolonych warzyw, brokuł i kalafior- same różyczki – przy dobrej tolerancji
- owoce: dojrzałe, soczyste: jagodowe i i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane i tarte;
- desery: kompoty, galaretki owocowe, kisiele, budynie, przeciery owocowe.
- przyprawy: tylko łagodne: sól, wanilia, koperek, pietruszka zielona, sok z cytryny, majeranek, melisa

7. Produkty i potrawy przeciwwskazane:

- żółte sery, przekwaszone produkty mleczne,
- pieczywo razowe, żytnie, każde świeże,
- grube kasze: pęczak, kasza gryczana,
- jajka gotowane na twardo, smażone na tłuszczu,
- tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, kaczki, gęsi, mięsa peklowane, wędzone, konserwy,
- tłuste ryby: węgorz, halibut, karp,
- słodczyce typu: czekolada, chałwa, tłuste kremy, torty,
- kapusta, papryka, cebula, czosnek, szczypior, ogórki, rzodkiewki, fasola, groch i pozostałe strączkowe, sałatki z majonezem,
- niedojrzałe owoce, agrest, gruszki, czereśnie, owoce marynowane, orzechy, owoce suszone, ☹️ ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, chrzan, marynaty,

ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA ŁATWOSTRAWNA

- produkty spożywcze przetwarzane, półprodukty i produkty przemysłowe typu: gotowe pierogi z mięsem, krokiety, gołąbki, itp.
- smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde.

Literatura:

- Podstawy nauki o żywieniu. Żywnie człowieka. Tom 1, Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Rok wydania 2022
- Żywnie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, 2021, Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie
- Normy żywienia dla populacji Polski, red. Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024
- w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.