

**Zastosowanie i cel diety:** zalecana jest, gdy stan zdrowia wymaga oszczędnego trybu życia. Ma zastosowanie w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, po niektórych zabiegach operacyjnych, ale także podczas poszczególnych chorób i ich leczenia, które mogą obciążać przewód pokarmowy.

**Charakterystyka diety:** ma za zadanie dostarczyć niezbędnej ilości energii, wszystkich składników odżywczych oraz ograniczyć produkty i potrawy ciężkostrawne.

### Zalecenia żywieniowe:

1. **Jedz regularnie:**

- Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, co 2-3 godziny.
- Ostatni posiłek jedz 2-3 godziny przed snem.
- Więcej posiłków, a mniejsze porcje

2. **Zadbaj o spokój podczas posiłków:**

- Jedz w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu.
- Unikaj rozpraszaczy (TV, telefon, czytanie).
- Dokładnie przeżuвай każdy kęs.

3. **Stosuj lekkie techniki kulinarne:**

- Gotuj w wodzie, na parze lub duś bez obsmażania.
- Możesz piec w folii, pergaminie, rękawie (bez tłuszczu lub jego b. małą ilością).

4. **Unikaj skrajnych temperatur:**

- Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze.
- Nie jedz potraw bardzo gorących ani bardzo zimnych.

5. **Eliminuj pokarmy ciężkostrawne i drażniące:**

- Tłuste potrawy, smażone, wędzone, alkohol, rośliny strączkowe, ostre przyprawy.
- Produkty długo zalegające w żołądku lub powodujące wzdęcia.

6. **Ostrożnie z produktami surowymi:**

- Surowe warzywa i owoce wprowadzaj stopniowo, w małych ilościach, by obserwować reakcję organizmu.

7. **Zwiększ tolerancję błonnika:**

- Usuń skórki i pestki z warzyw i owoców.
- Oddzielaj i usuwaj twarde części roślin (np. włókna z fasolki czy kalarepki).
- Gotuj dłużej, miksuj lub przecieraj przez sito.

8. **Pij odpowiednią ilość płynów:**

- Minimum **1,5-2 litry dziennie** (nie licząc płynów z jedzenia).

### Inne elementy stylu życia

- Odstaw alkohol.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Zadbaj o radzenie sobie ze stresem:
  - Stosuj techniki relaksacyjne: ćwiczenia oddechowe, medytacja, joga, uważność.
  - W razie potrzeby – skorzystaj ze wsparcia specjalisty.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b>	Większość obranych, gotowanych/pieczonych, przetartych: marchew, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, fasolka szparagowa, groszek cukrowy, ziemniaki;  Na surowo dobrą tolerancją wśród pacjentów cieszą się sałata zielona, pomidor bez skórki, starta cukinia, cykoria, roszonek	W początkowych etapach trudności mogą stanowić większa część surowych warzyw, niemniej jednak: warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, nasiona, warzywa konserwowe, grzyby, warzywa ze skórką
<b>Owoce</b>	Obrane, pieczone/gotowane, zmiksowane, rozdrobione, przetarte  Na surowo dobrą tolerancją wśród pacjentów cieszą się dojrzałe, miękkie owoce bez skórki: brzoskwinia, banan, borówki, morele, mango, melon, nektarynki	W początkowych etapach trudności mogą stanowić większa część surowych owoców, owoce z pestkami, ze skórką, niedojrzałe, suszone, kandyzowane, w syropach
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo pszenne, graham drobnoziarnisty, pieczywo tostowe, pieczywo na zakwasie (często lepiej tolerowane), sucharki, ryż biały i długoziarnisty, makaron pszenny i z semoliny durum, kasze drobne: manna, kuskus, kasze średnie: jaglana, bulgur drobny, płatki owsiane drobne, amarantus itp.	Pieczywo pełnoziarniste i/lub z ziarnami, pumpernikiel, grube kasze, pełnoziarniste makarony i brązowy ryż muesli, pieczywo z ziarnami itp.
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, puree, pieczone w folii (bez tłuszczu)	Ziemniaki z tłustymi sosami, zasmażki, frytki, chipsy
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka (bez cukru), twaróg chudy/półtłusty, jogurt grecki o obniżonej zawartości tłuszczu (0-2%), serki wiejskie, mozzarella light, skyry	Mleko pełnotłuste, śmietana, sery pleśniowe, topione, żółte, produkty mleczne z dodatkiem cukru
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	Chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, królik; przygotowywane przez gotowanie, duszenie bez obsmażania lub pieczenie bez dodatku tłuszczu; chude wędliny o prostym składzie	Mięsa tłuste, baranina, wieprzowina (bekon, żeberka), wędliny tłuste, peklowane, konserwy, pasztety, parówki, kiełbasy
<b>Ryby</b>	Ryby chude gotowane lub pieczone bez lub z niewielką ilością tłuszczu, ryby tłuste gotowane lub pieczone bez dodatku	Ryby smażone, w oleju, panierowane, ryby wędzone, tłuste (np. makrela, łosoś, sardynka)

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
	tłuszczu	
<b>Jaja</b>	Jajka na miękko, w koszulce, omlet/jajecznica bez tłuszczu lub na małej ilości	Jaja sadzone, jajecznica, omlety smażone, z majonezem *jaja na twardo tolerancja bardzo indywidualna
<b>Rośliny strączkowe i przetwory</b>	Napoje roślinne bez cukru, tofu naturalne, hummus, pasty warzywne	Strączki (soja, fasola, soczewica*, ciecierzycy), pasty z fasoli
<b>Tłuszcze</b>	Oleje roślinne: oliwa, rzepakowy, lniany; masło i masło klarowane w niewielkich ilościach; margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, twarde margaryny, oleje tropikalne (kokosowy, palmowy), tłuste masy tłuszczowe, tłuste sosy
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b>	Brak (niezalecane) we wczesnych etapach	Orzechy, nasiona, pestki
<b>Słodycze, desery</b>	Budynie, kisiele, galaretki, musy owocowe, ciasta lekkie niskotłuszczowe np. drożdżowe na jogurcie naturalnym (bez kremów)	Większość wyrobów cukierniczych, słodycze i desery wysokoprzetworzone słodzone syropem glukozowo-fruktozowym lub z dodatkiem dużej ilości cukru i tłuszczu
<b>Napoje</b>	Woda niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa, napary ziołowe, kawa bezkofeinowa	Alkohol, mocna kawa, napoje gazowane, napoje słodzone, soki z dużą ilością cukru
<b>Przyprawy i sosy</b>	Zioła świeże i suszone: majeranek, koper, pietruszka, bazylija, oregano; pieprz ziołowy, wanilia, cynamon itp.	Ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, chrzan, sosy pikantne

\*Produkty źle tolerowane zostały przedstawione w tabeli w rubryce "niezalecane" - należy pamiętać, że dotyczyło to większości chorych. **Zaleca się indywidualizację diety. Należy wykluczać te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.**

Przykładowo: część pacjentów będzie dobrze tolerowała zupę z soczewicy czy truskawki, a część będzie odczuwała po nich dyskomfort.

#### Zalecane metody sporządzania potraw:

- gotowanie: w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody;
- duszenie obsmażając produkty na patelniach do smażenia bez tłuszczu;
- pieczenie w naczyniach ceramicznych i żaroodpornych, na ruszcie, piekarniku lub opiekaczu elektrycznym, airfryerze...

**Dieta łatwostrawna jest dietą czasową i nie powinna być stosowana długotrwale bez nadzoru specjalisty.** Jej przedłużone stosowanie może wiązać się z ryzykiem niedoborów niektórych składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

W miarę ustępowania dolegliwości zaleca się stopniowe rozszerzanie jadłospisu i powrót do

pełnowartościowej, zbilansowanej diety, dostosowanej do indywidualnych potrzeb organizmu.

W przypadku wątpliwości lub utrzymujących się objawów należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

---

**Opracowała:**

mgr Julia Armendowicz, dietetyk Szpitala św. Anny w Piasecznie

**Na podstawie:**

*Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2025). Dieta lekkostrawna – zalecenia dla pacjentów.* Dostępne online.  
Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, red. Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, 2017  
oraz inne treści i źródła oparte na EBM

Piaseczno, 26.01.26r.