



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana również łatwostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka),

w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
- 3 Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- 4 Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 5 Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
- 6 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- 7 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużaj czas gotowania,
 - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- 8 Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M., red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.



Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszone
Owoce 	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe 	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Ziemniaki 	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja 	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami



Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	• napój sojowy bez dodatku cukru • naturalne tofu	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin, strączkowych • mąka sojowa • makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze 	• tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane, • mieszanki masła z olejami roślinnymi, nie zawierające oleju palmowego, • margaryny miękkie	• smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona 	• brak	• orzechy, np. włoskie, laskowe • pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika • solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Słodczyce, desery, słone przekąski 	• domowe ciasto drożdżowe/szarlotka • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao	• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza • konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałwa
Napoje 	• woda mineralna niegazowana • słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	• kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne • napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy 	• pieprz ziołowy • melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosółowe • sól np. kuchenna, himalajska, morską • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet
Potrawy 	• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych • mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych • ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone • kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	• zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • zupy, sosy w proszku, zupki chińskie • żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) • gotowe dania w słoikach, w panierce • mięsa i ryby w panierce
Obróbka technologiczna potraw 	• gotowanie w wodzie, gotowanie na parze • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) • pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* - smażenie bez dodatku tłuszczu* - duszenie bez wcześniejszego obsmażania *staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu • pieczenie w dużej ilości tłuszczu • panierowanie



Przykładowy jadłospis jakościowy diety lekkostrawnej

ŚNIADANIE:

Omlet ze szpinakiem

- jajka
- szpinak
- oliwa z oliwek
- bułka pszenna
- masło
- pomidor bez skóry



II ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw

- | | |
|--|---|
| • mięso z kurczaka
(gotowane z bulionu) | • papryka czerwona
słodka, majeranek |
| • marchew | • bułka grahamka |
| • korzeń pietruszki | • sałata |
| • seler | • pomidor bez skórki |

OBIAD:

Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- | | |
|-------------------------|-------------|
| • filet z dorsza | • ziemniaki |
| • sok z cytryny, koper, | • masło |
| bazylią suszoną, zioła | • marchew |
| prowanalskie | • jabłko |

PODWIECZOREK:

Budyń jaglany z duszonymi owocami

- płatki jaglane
- mleko 2%
- duszona brzoskwinia i jabłko

KOLACJA:

Kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

- kasza kuskus
- pieczona cukinia
- pieczona dynia
- pieczona pietruszka
- mozzarella light
- oliwa z oliwek
- tymianek, oregano



ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

