

## **ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTA NA DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ**

Dieta łatwostrawna, jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego polegającą na eliminacji produktów, potraw, technik przygotowania drażniących przewód pokarmowy. Dieta ta powinna dostarczyć wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczyć produkty i potrawy ciężko strawne.

Dieta powinna zawierać 65-90g białka (co powinno stanowić ok. 12% energii dziennej racji pokarmowej), 70-75g tłuszczu (ok. 30% energii) a węglowodany powinny pokryć resztę zapotrzebowania energetycznego (ok. 55-60%).

### **W diecie należy wykluczyć:**

- produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ciężkostrawne, tłuste, ostre, długo zalegające w żołądku),
- zawierające duże ilości włókna pokarmowego (głównie frakcje nierozpuszczalne błonnika pokarmowego),
- produkty zawierające błonnik (warzywa i owoce powinny być młode, miękkie, raczej gotowane, nie w formie surówek)
- produkty i potrawy wzdymające, marynaty i używki, ostre przyprawy,
- niewskazane są potrawy wędzone i surowe, cebula i ogórki, warzywa kapustne i strączkowe.

### **Technika przygotowania posiłków:**

Stosowane techniki kulinarne (poprawiające strawność składników odżywczych, w tym także rozpuszczające i rozdrabniające):

- gotowanie w wodzie i w parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie (nie wymaga stosowania tłuszczu, produkt jest miękki, brak chrupiącej skórki),
- spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki,
- tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu,
- do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki).

Produkty stosowane przy sporządzaniu potraw w diecie łatwostrawnej powinny być bardzo

świeże i dobrej jakości. Pokarmy powinny być dobrze ugotowane, miękkie, smaczne, niezbyt słodkie, mało słone, niekwaśne i nieostre. Posiłki powinny być ciekawie zestawione, o apetycznym wyglądzie, przyprawione dozwolonymi w diecie łagodnymi przyprawami.

Należy dbać o częste spożywanie posiłków w małych objętościach, najlepiej 5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

### **Produkty dozwolone:**

- produkty zbożowe - pieczywo jasne, pszenne, czerstwe, sucharki,
- drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony,
- mleko i produkty mleczne - mleko słodkie 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany,
- jaja - gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów,
- mięso, wędliny, ryby - mięsa chude: cielęcina, wołowina – z młodych sztuk; kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry); chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, (ryby tłuste w ograniczonej ilości – jeżeli są dobrze tolerowane), wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa i wołowa,
- tłuszcze - masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne: oliwa z oliwek,
- ziemniaki - gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree gotowane,
- warzywa - marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (najczęściej przetarty w formie zupy lub puree), kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem,
- owoce - owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, cytryny, banany, maliny i porzeczki (oraz inne owoce malinowe) w postaci przecieru lub soku,

- cukier i słodczyce - cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki,
- przyprawy - tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, kwas cytrynowy,
- zupy - kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, jeśli nie ma przeciwwskazań), zupy zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance - bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła,
- potrawy mięsne i rybne - gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety,
- potrawy z mąki i kasz - kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki,
- sosy - o łagodnym smaku zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, lub z mąki i mleka lub z mąki i słodkiej śmietanki, sosy: (potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką),
- desery - kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe,
- napoje - słaba herbata, słaba kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe.

#### **Produkty przeciwwskazane:**

- produkty zbożowe - pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: gryczana, pęczak, grube makarony,
- mleko i produkty mleczne - sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”,
- jaja - gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób,
- mięso wędliny, ryby - mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – jeśli są źle tolerowane, wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne,
- tłuszcze - śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde,
- ziemniaki - frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy,
- warzywa: wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażkami, konserwowane octem,
- owoce: wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, owoce suszone, orzechy,
- suche strączkowe: groch, fasola, bób, soczewica, soja,
- cukier i słodczyce - chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzech,
- przyprawy - ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle,
- sosy: ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych,
- napoje: mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe.

#### **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.

Opracował: Dietetyk Szpitala Wolskiego mgr Monika Krasa, Elżbieta Michek