



DIETA ŁATWOSTRAWNA

ZASTOSOWANIE DIETY

- schorzenia układu pokarmowego (np. w chorobie Leśniowskiego-Crohna, zapaleniu błony śluzowej jelit)
- u ludzi w podeszłym wieku
- chorobach przyzębia (np. erozja zębów)
- chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- po zabiegach chirurgicznych

ZASADY DIETY

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Powinna dostarczać odpowiednią ilość energii i wszystkich składników odżywczych. Różnica między żywieniem podstawowym, a łatwostrawnym polega przede wszystkim na tym, że wyklucza się z diety produkty i potrawy trudno strawne, zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Poza tym do sporządzenia potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać produkty i potrawy łatwiejsze do strawienia, co nie jest konieczne w żywieniu podstawowym. **Na diecie lekkostrawnej niedozwolone są potrawy smażone, wędzone, peklowane- są ciężkostrawne i dłużej zalegają w przewodzie pokarmowym, dlatego powinny zostać całkowicie wykluczone.** Niektóre produkty są tradycyjnie ograniczane w diecie łatwostrawnej np. kapusta, cebula, ogórki gdyż większość chorych źle toleruje. Niektórzy chorzy dobrze je znoszą, dlatego należy w pewnym, możliwym do wykonania stopniu indywidualizować i ograniczać jedynie te produkty, które rzeczywiście nie są tolerowane. Posiłki należy podawać regularnie 4-5 razy dziennie w regularnych odstępach czasu, należy powoli spożywać posiłki. Ilość błonnika powinna być ograniczona do ok. 24g błonnika pokarmowego na dzień. Błonnik pokarmowy w wyniku zdolności wiązania wody i pęcznienia zalega w przewodzie pokarmowym dając dłuższe uczucie sytości. W przypadku osób z chorobami żołądka czy jelit jest to niewskazane, natomiast z fizjologicznego punktu naszego organizmu całkowita rezygnacja z błonnika pokarmowego jest niepożądana.

BŁONNIK W DIECIE MOŻNA ZREDUKOWAĆ LUB OBRANICZYĆ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB

- przecieranie przez sito lub ścieranie na tarce warzyw i owoców
- gotowanie warzyw i owoców
- sparzanie warzyw i owoców
- usunięcie pestek i skórek z warzyw i owoców
- dobór młodych, delikatnych warzyw i dobrze dojrzałych owoców

DOPUSZCZALNE METODY PRZYGOTOWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- duszenie bez dodatku tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym



DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny). Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić 3-4 godziny. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1-2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce. Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory.
3. Spożywaj różnorodne produkty zbożowe.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo - serem. Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby i jaja. Nie można zapomnieć o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem dobroczynnych kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wysokie spożycie tłuszczu zwierzęcego, bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe, zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami. Nadmierne spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Należy też ograniczyć dodatek cukru do potraw i napojów i wybierać produkty niskosłodzone. Słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także zmielonymi niesolonymi orzechami lub nasionami. Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dodatek, nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi czy nowotworami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak Sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie. Zamiast doprawiać potrawy solą oraz gotowymi mieszankami przyprawowymi, zawierającymi duże jej ilości (czytaj etykiety i sprawdzaj ich skład), warto na co dzień używać zioła.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Źródłem wody mogą być również herbata i kawa mające znaczenie w prewencji chorób degeneracyjnych (przy spożyciu co najmniej 3 filiżanek dziennie). Natomiast należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych. Uwzględniając wodę pochodzącą zarówno z napojów, jak i z produktów i potraw, jej spożycie powinno wynosić co najmniej 2-2,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu. Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	NIEMSKAZANE
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 górskie 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, musli
MLEKO I JEGO PRZETWORY	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, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, ser feta
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznicza 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
MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka- tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki- konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
TŁUSZCZE	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
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



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, cykorja, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą grzyby, w occie i konserwowe
OWOCE	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cytryny, pomarańcze, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki- owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki- suszone, kandyzowane, w syropach
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	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
CUKIER I SŁODYCZE	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 wysoko słodzone, 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, chałka
PRZPRAWY	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, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
ZUPY	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy z zasmażką, zupy w proszku, zupki chińskie
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY Z MAKI I KASZ	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi leniwe, zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki



SOSY	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy, pomidorowy,	ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
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-fruktozo- wym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywność zdrowego i chorego człowieka PZWL, Warszawa 2021
Wydanie V, www.izz.pl Piramida Zdrowego Żywności i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności