

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zastosowanie

Dieta łatwostrawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelita
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał)
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego
- dla osób w wieku podeszłym

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Modyfikacja ta pozwala na oszczędzenie przewodu pokarmowego (lub chorego narządu) i łagodzenie dolegliwości żołądkowo-jelitowych.

Charakterystyka diety

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją dla żywienia ludzi chorych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne pacjenta i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa (normalna). W diecie łatwostrawnej dobieramy produkty łagodne dla przewodu pokarmowego. Przyrządzamy je w taki sposób, aby były łatwo trawione i dobrze przyswajalne. Zalecane jest unikanie potraw oraz produktów tłustych, smażonych oraz pieczonych w tradycyjny sposób, ostro przyprawionych i wzdymających. Ilość błonnika pokarmowego powinna być taka, jak w normalnej diecie, jednak należy zwracać uwagę na jego rodzaj. Dieta łatwostrawna powinna zawierać dużo błonnika rozpuszczalnego w wodzie, który tworzy żel o ochronnym działaniu dla jelit. Zalecana ilość błonnika pokarmowego wynosi do 25 g/dobę.

Uwagi kulinarne

Kluczowa w diecie łatwostrawnej jest metoda obróbki kulinarnej potraw. Zalecane są te techniki, które poprawiają strawność składników odżywczych i ułatwiają trawienie:

- gotowanie w wodzie i na parze (często łączone z przecieraniem i miksowaniem)
- pieczenie ale bez tłuszczu pod przykryciem, w folii, rękawie lub pergaminie (produkt nie powinien mieć chrupiącej skórki ani być suchy)
- dodawanie tłuszczu do potraw dopiero po ich przyrządzeniu
- spulchnianie potraw przez dodatek ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie bądź mleku bułki pszennej

Przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej są: smażenie, obsmażanie, grillowanie, duszenie z dodatkiem tłuszczu, odgrzewanie i odsmażanie.

Istotna jest także jakość spożywanego pożywienia: powinno być ono świeżo przyrządzone i spożyte przez pacjenta bezpośrednio po przygotowaniu. Bardzo ważny w diecie łatwostrawnej jest smak potrawy, który powinien być urozmaicony łagodnymi dla żołądka przyprawami. Posiłek powinien być atrakcyjny wizualnie, tak by pobudzał apetyt chorego. Potrawy nie powinny być ani zbyt gorące, ani zbyt zimne, ponieważ może to drażnić przewód pokarmowy i być przyczyną dolegliwości bólowych. Posiłki należy spożywać regularnie (4-5 razy dziennie), a porcje nie powinny być zbyt duże – dobrym narzędziem do określania ilości porcji jest strona internetowa <http://www.ilewazy.pl/>.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane w diecie łatwostrawnej

Produkty spożywcze	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Niezalecane
Napoje	Mleko z zawartością tłuszczu max do 2% i mniej, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata,	Słaba kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane,

	herbata owocowa i ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mleczko-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka		napoje typu pepsi i coca-cola
Pieczywo	Pieczywo jasne (np. chleb pszenny), bułki, biszkopt, drobne kasze (manna, kuskus, jęczmienna łamana), drobne makarony	Pieczywo typu graham, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, połówka z drobiu, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze,	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, parówki cielęce, jaja sadzone, omlety	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ryby i wędliny wędzone, jaja gotowane na twardo, smażone tradycyjnie na patelni
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne –	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych średnich, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw

	koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy, ze słodką śmietaną	śmietaną, zaciągane żółtkiem	kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób i ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kury, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, łosoś; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania bez tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, sum; potrawy smażone z mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku

Tłuszcze	Dodawane na surowo: słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie (do smarowania)	Śmietana, śmietanka	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde (w kostce)
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, rozdrabiane lub przetarte: „z wody” podprawiane zawiesinami, surowe soki	Szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	Kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone pod przykryciem	-	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe bez skórki i pestek: jagodowe, jabłka, melon, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, przeciery, musy, gotowane, soki	Wiśnie, śliwki, śliwki, gruszki, czereśnie	Owoce marynowane, z zalewy, owoce suszone
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty,	Kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce

	bezy, musy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		zawierające orzechy
Przyprawy	Wanilia, cynamon, anyżek, koperek, kminek, bazylia, imbir, pietruszką, sok z cytryny	Sól, pieprz ziółowy, jarzynka, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, ocet winny	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, list laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Dieta łatwostrawna – 2-dniowy jadłospis

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (<i>MLE</i>) Pomidor 110 g Jabłko 120 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Schab pieczony 110 g Sos własny 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 180 g (<i>S02</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 110 g	Chleb zwykły 30 g (<i>GLU,</i> <i>SOJ</i>) Jajko got. na twardo 1 szt (<i>JAJ</i>)	Wartość energetyczna 2533,9 kcal Białko 128,8 g Tłuszcz 68,6 g Węglowodany ogółem 354,5 g Blonnik pokarmowy 36,9 g
Kefir 200 g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Polędwica sopocka 60 g (<i>SOJ, MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 110 g Jabłko 120 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, S02</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 110 g (<i>GLU, JAJ, MCK</i>) Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki 180 g (<i>S02</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb zwykły 100 g (<i>GLU, SOJ</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo (<i>JAJ</i>) Sałatka jarzynowa (<i>JAJ, GOR, S02</i>)	Chleb zwykły 30 g (<i>GLU,</i> <i>SOJ</i>) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna 2401,5 kcal Białko 106,3 g Tłuszcz 74,7 g Węglowodany ogółem 328,2 g Blonnik pokarmowy 37 g

GLU – zboża zawierające gluten, *JAJ* – jaja i pochodne, *SOJ* – soja i pochodne, *MLE* – mleko i pochodne,

GOR – gorczyca i produkty pochodne, *S02* – dwutlenek siarki/siarczyny, *MCK* – mięczaki i pochodne

Jadłospis utworzony w programie MAPI

Bibliografia:

- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Grzymisławski, M., Moszak, M. (red.) (2022). Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2022). Współczesna dietetyka. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL