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.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

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 przeżuwaj 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 zwłókniałe 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. Żywienie 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.

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

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, gęsina, 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

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

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, ciecierzyca, 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
Słodycze, 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, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosołowe • sól np. kuchenna, himalajska, morska • 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

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

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)
- marchew
- korzeń pietruszki
- seler
- papryka czerwona słodka, majeranek
- bułka grahamka
- sałata
- pomidor bez skórki

OBIAD:

Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki

- filet z dorsza
- sok z cytryny, koper, bazylia suszona, zioła prowansalskie
- ziemniaki
- masło
- marchew
- 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

Ministerstwo Zdrowia
NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia

ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE

Centrum Dietetyczne Online

Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

NARODOWY INSTYTUT ZDROWIA PUBLICZNEGO PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
ul. Powsińska 61/63
02-903 Warszawa
ncez.pzh.gov.pl

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia