

DIETA ŁATWOSTRAWNA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zastosowanie i cel diety:

Dla osób:

- po zabiegach chirurgicznych,
- w trakcie rekonwalescencji,
- w chorobach zapalnych żołądka i jelit,
- w refluksie żołądkowo-przetykowym,
- w przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w infekcjach przebiegających z gorączką,
- w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach,
- w chorobach przyzębia,
- w żywieniu osób w podeszłym wieku.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,
- dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- rekomendowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En
		28-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, - mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, - płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, - makarony drobne, - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), - suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo pełnoziarniste - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, - makarony grube i pełnoziarniste, - ryż brązowy, ryż czerwony, - dania mączne - otręby, np.: owsiane, pszenne, orkiszowe, żytnie.

Warzywa, przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, - warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), - gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach), - szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, - pomidor bez skóry, - ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - surowe ogórki, papryka, kukurydza, - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - kiszona kapusta, - grzyby, - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> - dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), - owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> - produkty z nasion roślin strączkowych - niesłodzone napoje roślinne, z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, - tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane, 	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> - mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia, słonecznik (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - całe nasiona, - pestki, orzechy. - masło orzechowe, wiórki kokosowe.

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> - z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - chude gatunki grubych kiełbas, np. szynkowej, krakowskiej - galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> - z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie ryby słodkowodne i morskie gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone, - konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - konserwy rybne w oleju, - ryby wędzone
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane na miękko - gotowane na twardo, jeśli jest dobrze tolerowane - sadzone i jajecznica na parze - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> - jajecznica, jaja sadzone, - omlety, - kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> - mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt,) 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery dojrzewające - śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - masło (w ograniczonych ilościach), - oleje roślinne: rzepakowy, - oliwa z oliwek, 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, - twarde margaryny, masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - masło kokosowe, - majonez, - frytura smaźalnicza, - masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> - budyń, galaretka, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> - słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną,

	<ul style="list-style-type: none"> - sałatki owocowe, z dozwolonych owoców, bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe, biszkopty, bez proszku do pieczenia, niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie i półfrancuskie, - wyroby czekoladopodobne, - desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), - soki warzywne, - soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> - woda gazowana, napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary kawy i herbaty, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), - sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, - kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

