



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA ŁATWOSTRAWNA/LEKKOSTRAWNA

Zastosowanie diety:

- w chorobach żołądka i jelit (np. w zapaleniu błony śluzowej jelit, nieżycie żołądka),
- w nowotworach przewodu pokarmowego (np. rak jelita grubego),
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- w żywieniu osób w wieku podeszłym

Celem diety łatwostrawnej/lekkostrawnej jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych z jednoczesnym ograniczeniem produktów i potraw ciężkostrawnych.

Zasady diety:

Dieta łatwostrawna/lekkostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w placówkach leczniczych. pokrywa zapotrzebowanie energetyczne i dostarcza taką samą ilość składników pokarmowych jak dieta podstawowa. Z żywienia w diecie łatwostrawnej/lekkostrawnej należy wykluczyć produkty i potrawy tłuste, smażone, wędzone, peklowane, pieczone w tradycyjny sposób, które długo zalegają w żołądku, potrawy wzdymające, ostro przyprawione.

Należy zredukować ilość błonnika pokarmowego w diecie, co można uzyskać poprzez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
- obieranie
- gotowanie
- przecieranie przez sito i miksowanie produktów
- stosowanie w codziennym żywieniu przecierów i soków
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych

W diecie powinno znaleźć się do 25g błonnika pokarmowego na dobę.

Należy spożywać 4–5 posiłków w ciągu dnia, w odstępach 3–4-godzinnych.

Ostatni posiłek należy zjadać nie później niż 2 godziny przed snem.

Sposoby przygotowania potraw:

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

smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna, długo zalegająca w żołądku.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej/lekkostrawnej:

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo i bułki pszenne oraz czerstwe, sucharki. Mąka pszenna. Kasza: jęczmienna, jaglana, manna. Drobne jasne makarony. Ryż biały. Płatki błyskawiczne: jaglane, owsiane, ryżowe	Pieczywo pszenno-żytnie, żytnie, graham, orkiszowe	Płatki zbożowe z dodatkiem czekolady, karmelu, miodu, crunchy. Pieczywo cukiernicze: rogalie, słodkie bułki, croissanty, paczki, faworki, ciastka francuskie. Ryż brązowy, pełnoziarniste makarony, mąka pełnoziarnista. Grube kasze: kasza gryczana, kasza pęczak
Warzywa i owoce	duszone, pieczone, bez skórek i pestek	Kalafior, brokuł, kalarepa	Warzywa konserwowane octem. Cebula, czosnek, papryka, rzodkiewka, szczypior, kalarepa. Owoce niedojrzałe, w syropie lub czekoladzie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu: frytki, chipsy
Mleko i produkty mleczne	Jogurt naturalny, kefir, maślanka, mleko <2% tłuszczu, zsiadłe mleko, ser twarogowy chudy lub półtłusty, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, napoje roślinne fortyfikowane np. mleko owsiane		Tłuste mleko i śmietana, sery topione, pleśniowe, mleko w proszku, ser typu feta i fromage
Mięso i przetwory	Mięso: kurczak i indyk bez skóry, mięso z królika, cielęcina, w mniejszych ilościach chude części wołowiny. Wędliny: szynka, schab, polędwica Ryby chude: dorsz, mintaj, sola, pstrąg tęczowy.	Tłuste ryby: makrela, śledź, łosoś	Tłusta wieprzowina: schab karkowy, boczek, golonka, słonina, baranina, wołowina, kaczka, gęś. Tłuste wędliny: mielonka, salami, parówki, drobno mielone kielbasy, pasztetowa, kaszanka, pasztety. Surowe mięso lub ryby: tatar, sushi



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Jaja	Jaja: na miękko jajecznicza na parze lub na dozwolonych olejach, omlet	Jaja na twardo	Surowe jaja, smażone np. na smalcu
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (na surowo)	Świeże masło, miękkie margaryny do smarowania	Smalec, twarde margaryny, utwardzony olej palmowy, olej kokosowy
Desery	Z małą zawartością cukru, kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, ciasto drożdżowe	Orzechy np. orzechy laskowe, brazylijskie i pestki np. dyni, słonecznika, siemię lniane	Torty, ciasta z kremem, miód, dżemy, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie. Orzechy solone, w karmelu, czekoladzie
Przyprawy	Koperek, natka pietruszki, szczypiorek, sok z cytryny, cynamon, majeranek, bazylija		Ostre przyprawy, marynaty, mieszanki przypraw np. vegeta
Zupy	Zupy krem bądź w postaci czystych, słabych wywarów np. pomidorowa, barszcz, jarzynowa		Fasolowa, kapuśniak, zupy zabielańskie śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy z proszku lub z kostek rosółowych
Sosy	Delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy		Ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Herbaty ziołowe i owocowe, wody mineralne niegazowane, lekkie napary z herbaty i kawy, soki warzywne		Mocna kawa i herbata, alkohol, napoje gazowane, soki owocowe
Nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji)	Bób, fasola, ciecierzycza, soja, soczewica

