

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta - dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna stosowana jest często w chorobach przewodu pokarmowego, w trakcie leczenia onkologicznego, 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.

Zalecenia:

1. Jedz 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych, a ostatni posiłek spożyj na 2-3 godziny przed snem.
2. Powoli i dokładnie przeżuwyj pokarmy, aby ułatwić trawienie i nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego.
3. Wybieraj pszenne pieczywo, jasne makarony, drobne kasze (jęczmienna, manna).
4. Smażenie zastąp gotowaniem, gotowaniem na parze, pieczeniem w folii, duszeniem.
5. Owoce i warzywa przed zjedzeniem poddaj obróbce termicznej oraz pozbaw skórki, pestek, rozdrabniaj. Dobrze sprawdzą się tu: musy, koktajle, zupy krem.
6. Unikaj tłuszczów nasyconych. Tłuszcze nasycone znajdziesz głównie w produktach odzwierzęcych (np. smalec, tój, mięso czerwone, sery), ale również w oleju kokosowym i palmowym. Zamiast tłuszczu odzwierzęcego wybierz tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które idealnie nadadzą się do smażenia, jak i spożywania na zimno. Olej lniany na zimno, dobrze sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek.
7. Dodaj do diety siemię lniane (najlepiej w postaci zaparzonej), które ma działanie osłaniające błonę śluzową żołądka. Zaparzone siemię lniane może zmniejszać dolegliwości przy zapaleniu błony śluzowej, czy chorobie wrzodowej.
Uwaga! Zaczynij od zaparzania jednej łyżki i obserwuj reakcję organizmu. W razie wystąpienia niepokojących objawów zrezygnuj z powyższego produktu.
8. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Pij 1,5-2 l wody dziennie. Wodę pij małymi łyżkami.
9. Unikaj produktów drażniących układ pokarmowy. Zrezygnuj z pikantnych przypraw, napojów gazowanych, alkoholu, przetworzonej żywności.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w umiarkowanych ilościach	Produkty niewskazane
Białe, pszenne pieczywo, pieczywo graham (jeśli jest dobrze tolerowane)	Pieczywo chrupkie, chleb żytni na zakwasie, pieczywo drożdżowe, cukiernicze	Pełnoziarniste pieczywo, razowe, żytnie, ciasto francuskie, otręby
Kasza manna, jęczmienna, kuskus, ryż biały, makaron pszenny, płatki owsiane, jęczmieniane	Kasza gryczana biała	Grube kasze (gryczana, jagłana, pęczak), makarony razowe, pełnoziarniste
Chude mięso (kurczak, indyk, cielęcina, królik), ryby (dorsz, sola, mintaj, pstrąg, halibut, lin)	Chude mięso wołowe, schab	Tłuste mięso, kiełbasy, konserwy, mięso panierowane, mięso wędzone
Mleko i jego przetwory do 2% tłuszczu (jogurt naturalny, kefir, chudy twaróg), białko jaja, jajka na miękko, tofu naturalne, serek typu almette	Ser żółty, jajko na twardo	Tłuste sery, sery pleśniowe, tłuste mleko, jajecznica smażona (na maśle, boczkun itp.)
Pomidory, sałata, szpinak, gotowane warzywa (np. marchew, dynia, cukinia, kabaczek, buraki, seler, brokuły, fasolka szparagowa)	Kalarepa, ogórek, ogórek kiszony, drobno starte surowe warzywa	Surowe warzywa (typu kapusta, kalafior, por, cebula, czosnek), rzodkiewka, strączki (groch, fasola, soczewica), warzywa marynowane, grzyby
Banany, pieczone jabłka, morele, brzoskwinie, arbuz (bez skórki oraz pestek), winogrona bez pestek, mus owocowy, kisiel, koktajl	Kiwi, wiśnie, awokado, truskawki, maliny, jagody	Cytrusy, daktyle, śliwki
Oliwa z oliwek, olej lniany, masło, margaryna MIĘKKA,	Sezam, siemię lniane, pestki słonecznika, orzechy nie smażone, mielone, bez dodatku soli	Smalec, słonina, łój, boczek, margaryny twarde
Woda niegazowana, rozcieńczone soki owocowe	Słaba kawa, słaba herbata	Napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata, alkohol, kakao
Biszkopty, herbatniki, musy owocowe, domowy kisiel, dżemy niesłodzone, miód Zioła: pietruszka, koperek, majeranek, bazylija, gałka muszkatołowa, oregano, papryka słodka		Dania typu instant, fast foody, słodczyce Pikantne przyprawy: gorczyca, chilli, pieprz, pieprz cayenne, kurkuma, ocet, chrzan

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Jajecznica na parze ze szpinakiem

Składniki: jajka, szpinak, natka pietruszki, pszenny, masło

Przepis: Jajka rozbić do miseczki, dodać szpinak, ulubione przyprawy. Zagotować garnek z wodą. Na gotującą się wodę postawić miskę z jajkami i mieszać. Gotową jajecznice posypać natką pietruszki, zjeść z pieczywem posmarowanym masłem.

Obiad: Pulpecy drobiowe z ziemniakami i mizerią

Składniki: jajo kurcze, mąka pszenna, bulion warzywny, kajzerka, koperek, pierś z kurczaka mielona, ziemniaki, marchew, ogórek, jogurt naturalny, przyprawy: oregano, sól

Przepis: Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, wcześniej namoczoną w wodzie bułką, solą i oregano. Uformować kotleciki i obtaczać w mące. Podpiec w piekarniku do zarumienienia. Do garnka wlać bulion, dodać startą marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować. Odlać trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Ogórka obrać, pokroić w plasterki. Do ogórka dodać jogurt naturalny, szczyptę soli i ulubione przyprawy.

Kolacja: Kanapki z twarogiem

Składniki: chleb pszenny, pomidor bez skórki, twaróg chudy, jogurt naturalny, masło, sałata

Przepis: Pomidora zalać gorącą wodą, obrać ze skórki. Do twarogu dodać jogurt naturalny, doprawić. Chleb posmarować masłem, wyłożyć sałatą, nałożyć warstwę z twarogu i plastry obranego pomidora.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. (2023). Zasady diety lekkostrawnej – dla kogo i jak ją stosować.
3. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla osób starszych i w okresie rekonwalescencji.
4. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. (2022). Rekomendacje dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego.
5. Polskie Towarzystwo Żywienia Klonicznego, Metabolizmu i Suplementacji. (2023). Diety modyfikowane w leczeniu chorób – przewodnik kliniczny
6. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego.