

|                                                                                                                                                                             |                                                                        |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  <p>MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE<br/><b>JONSCHER</b><br/>IM. DR. KAROLA JONSCHERA W ŁODZI</p> | <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA – broszura informacyjna dla pacjentów</b></p> | <p>Symbol: UMh.53.02</p>         |
|                                                                                                                                                                             |                                                                        | <p>Wersja: 1</p>                 |
|                                                                                                                                                                             |                                                                        | <p>Obowiązuje od: 02.10.2023</p> |

**Dieta łatwostrawna** to racjonalne żywienie osób, które z różnorodnych powodów nie mogą być na diecie podstawowej. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, powinna składać się z produktów o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.

### **ZASTOSOWANIE:**

Dieta łatwostrawna zalecana jest dla osób:

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

### **ZALECENIA:**

**REGULARNOŚĆ** - posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się,

**UROZMAIENIE** - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

**NAWODNIENIE** - minimum 1,5 – 2l wody zalecana mineralna niegazowane. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki, energetyki, alkohol - ograniczamy do minimum

**SEN** - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień

**AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA** - codzienna minimum 30 minut, adekwatnie do własnych możliwości zdrowotnych np. spacer, jazda na rowerze, pływanie

### **WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:**



**WARZYWA I OWOCE** - Warzywa (najlepiej gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie). BŁONNIK powinien być spożywany w ograniczeniu, zmniejszamy jego udział w diecie stosując obieranie warzyw i owoców, gotowanie, miksowanie posiłków.



**PRODUKTY ZBOŻOWE** – rekomendowane w tabelce, spożywamy 2-3 razy dziennie.



**NABIAŁ** wybieramy naturalny bez dodatku cukru, kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanki oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego).



**MIEŚO** spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.



**TŁUSZCZE** roślinne – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy WYBIERAMY NIERAFINOWANY. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczu roślinnych. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

**WAŻNE!** Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

### **WSKAZÓWKI KULINARNE:**

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenia (bez obsmażania), pieczenia najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektrycznym – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu. Potrawy grillowane i smażone należy wykluczyć.**

- ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.
- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.

- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazylia, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.
- ✓ Posiłki powinny być przyrządzane bezpośrednio przed spożyciem, podawane w temperaturze umiarkowanej (niewskazane zimne i gorące posiłki i napoje).

| Grupy środków spożywczych           |  <b>PRODUKTY REKOMENDOWANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>✓ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>✓ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane</li> <li>✓ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>✓ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>✓ makarony drobne,</li> <li>✓ ryż biały,</li> <li>✓ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ suchary.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>✗ pieczywo pełnoziarniste</li> <li>✗ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>✗ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>✗ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>✗ makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>✗ ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>✗ dania mączne np.: naleśniki</li> <li>✗ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul> |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>✓ gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ pomidor bez skóry,</li> <li>✓ ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>✗ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>✗ ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>✗ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe,</li> <li>✗ warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>✗ kiszona kapusta,</li> <li>✗ surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ziemniaki, Bataty</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>✓ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>✓ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ owoce niedojrzałe,</li> <li>✗ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>✗ owoce w syropach cukrowych,</li> <li>✗ owoce kandyzowane,</li> <li>✗ przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>✗ owoce suszone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>✗ „masło orzechowe”,</li> <li>✗ wiórki kokosowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>✓ chude gatunki kiełbas,</li> <li>✓ galaretki drobiowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>✗ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>✗ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety,</li> <li>✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>✗ mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>✓ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ryby surowe,</li> <li>✗ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>✗ ryby wędzone,</li> <li>✗ konserwy rybne w oleju.</li> </ul>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ gotowane na miękko,</li> <li>✓ jaja sadzone i jajecznica na parze.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ gotowane na twardo,</li> <li>✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>✗ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.</li> </ul>                                                                                                                                                      |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>✓ niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ mleko i sery twarogowe tłuste</li> <li>✗ mleko skondensowane,</li> <li>✗ jogurty, napoje i desery mleczne z cukrem,</li> <li>✗ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>✗ sery podpuszczkowe,</li> <li>✗ tłuste sery dojrzewające,</li> <li>✗ śmietana.</li> </ul>                                             |
| <b>Tłuszcze</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ miękka margaryna,</li> <li>✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>✗ twarde margaryny,</li> <li>✗ masło klarowane,</li> <li>✗ majonez,</li> <li>✗ tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>✗ „masło kokosowe”,</li> <li>✗ frytura smaźalnicza.</li> </ul>                                                                                   |
| <b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ budyń bez dodatku lub z małą ilością cukru,</li> <li>✓ galaretki bez dodatku lub z małą ilością cukru,</li> <li>✓ kisiel bez dodatku lub z małą ilością cukru,</li> <li>✓ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>✓ ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>✓ biszkopty niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>✗ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>✗ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>✗ ciasto francuskie,</li> <li>✗ czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>                                         |
| <b>Napoje</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ woda niegazowana,</li> <li>✓ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>✓ napary owocowe,</li> <li>✓ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ bawarka,</li> <li>✓ kakao naturalne (bez dodatku lub z małą ilością cukru),</li> <li>✓ soki warzywne,</li> <li>✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ kompoty (bez dodatku lub z małą ilością cukru).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ woda gazowana,</li> <li>✗ napoje gazowane,</li> <li>✗ napoje wysokosłodzone,</li> <li>✗ nektary owocowe,</li> <li>✗ wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>✗ mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>✗ napoje energetyzujące,</li> <li>✗ napoje alkoholowe.</li> </ul>                                                       |
| <b>Przyprawy</b>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>✓ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>✗ kostki rosołowe i esencje bulionowe,</li> <li>✗ gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>✗ musztarda, keczup, ocet,</li> <li>✗ sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.</li> </ul> |

**Opracowała: Paulina Szczepiełowska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi**

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.