



**Dieta łatwostrawna** jest przeznaczona dla dzieci powyżej 12. miesiąca życia oraz młodzieży. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego poprzez odpowiedni dobór produktów spożywczych, które są dobrze tolerowane i łatwo ulegają trawieniu, a także stosowanie właściwych technik kulinarnych. Dieta ta ma na celu ułatwienie procesów trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz zmniejszenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, BIAŁKA I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

Zapotrzebowanie na energię

| Wiek       | Energia<br>(kcal/kg m.c. /dobę) |
|------------|---------------------------------|
| < 1 r.ż.   | 90-100                          |
| 1-7 r.ż.   | 75-95                           |
| 7-12 r.ż.  | 60-75                           |
| 12-18 r.ż. | 30-60                           |

Zwiększone zapotrzebowanie na energię u dzieci i młodzieży związane jest dodatkowo z procesami wzrastania.

Zapotrzebowanie na białko

dla dzieci i nastolatków mieści się w przedziale

0,8-1,1 g białka /  
kg masy ciała / dobę

Zapotrzebowanie na białko zależne jest od wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na płyny

| Wiek       | Woda<br>(l/dobę) |
|------------|------------------|
| 2-3 r.ż.   | 1,3              |
| 4-9 r.ż.   | 1,6              |
| 9-13 r.ż.  | 1,9-2,1          |
| 13-18 r.ż. | 2,0-2,5          |

Zapotrzebowanie wzrasta podczas upałów, **gorączki** i zwiększonej aktywności fizycznej.

### JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał), węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także niewielką ilość zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa). Warzywa powinny być obecne w każdym posiłku, a głównym napojem powinna być woda.





### JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WĘGLOWODANY</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się wybierać produkty zbożowe łatwostrawne: jasne pieczywo pszenne, bułki pszenne, sucharki, biszkopty, drobne kasze (manna, kuskus, jaglana, jęczmienna), biały ryż oraz jasne makarony.</li><li>• Źródłem błonnika pokarmowego powinny być przede wszystkim delikatne produkty zbożowe.</li><li>• Należy ograniczyć produkty bogate w błonnik nierozpuszczalny, takie jak otręby, pieczywo z dużą ilością ziaren oraz grube kasze.</li><li>• Początkowo zaleca się wybór pieczywa psennego, natomiast wraz z poprawą tolerancji można stopniowo wprowadzać pieczywo typu graham.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>WARZYWA I OWOCE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach:<ul style="list-style-type: none"><li>◦ dzieci 2–5 lat: minimum 250 g dziennie,</li><li>◦ dzieci 6–9 lat: minimum 350 g dziennie,</li><li>◦ dzieci powyżej 10 lat i młodzież: minimum 400 g dziennie.</li></ul></li><li>• Dobór warzyw i owoców powinien być uzależniony od indywidualnej tolerancji przewodu pokarmowego.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ W przypadku <b>złej tolerancji</b> zaleca się warzywa i owoce obrane, gotowane, duszone, pieczone, rozdrobnione lub w postaci przecierów, np. ziemniaki, marchew, buraki, dynię, kabaczek, młodą fasolkę szparagową, pomidory bez skórki, jabłka pieczone, brzoskwinie, morele czy melony.</li><li>◦ W przypadku <b>dobrej tolerancji</b> można spożywać wszystkie warzywa i owoce, które nie powodują dolegliwości.</li></ul></li><li>• Należy ograniczyć warzywa wzdymające i ciężkostrawne, takie jak kapusta, cebula, czosnek, grzyby oraz duże ilości warzyw strączkowych.</li><li>• Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem.</li><li>• Nie zaleca się stosowania soków owocowych jako zamienników owoców!</li></ul> |
| <b>TŁUSZCZE</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się oleje roślinne, siemię lniane (zmielone), nasiona chia, które można dodawać do jogurtów, szejków, kaszek.</li><li>• Należy unikać tłuszczów nasyconych, takich jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach.</li><li>• Awokado pomimo że to owoc - jest doskonałym źródłem tłuszczu, może posłużyć do smarowania kanapek bądź do past (np. guacamole lub z dodatkiem jajka).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>BIĄŁKO</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Należy wybierać różnorodne źródła białka np. roślinne (np. na bazie soi – tofu), zwierzęce (np. mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin np. drobiowych, wieprzowych, ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuki).</li><li>• Zalecane jest, aby w każdym posiłku znalazło się źródło białka.</li><li>• Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety.</li><li>• W przypadku wędlin lub parówek, zaleca się produkty o prostym składzie, zawierające <b>co najmniej 90% mięsa</b>.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



# (P02) DIETA ŁATWOSTRAWNA 06/2026

## DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>JAJA</b>                                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past jajecznych.</li><li>• Nie zaleca się spożywania surowych jaj ani potraw zawierających surowe jaja (np. domowego majonezu, kremów, tiramisu, kogla-mogła) ze względu na ryzyko zakażenia Salmonellą.</li></ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>NABIAŁ</b>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mleko lub fermentowane produkty mleczne podawać codziennie, najlepiej w co najmniej 2 posiłkach.</li><li>• Zalecane jogurty naturalne, kefiry, maślanki, twarogi, serki wiejskie i sery twarde.</li><li>• Stosując produkty roślinne jako zamienniki mleka należy zwrócić uwagę, aby były wzbogacane w wapń, witaminę D i B12.</li></ul>                                                                                                                                                                                                  |
| <b>ŻYWNOŚĆ<br/>PRZETWORZONA<br/>I<br/>BEZPIECZEŃSTW<br/>O ŻYWNOŚCI</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku.</li><li>• Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz prawidłowo przechowywane.</li><li>• Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie.</li><li>• Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części, ponieważ obecność toksyn znajduje się w całym produkcie.</li></ul> |
| <b>PRZYPRAWY</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zalecane korzystanie z przypraw naturalnych, takich jak: imbir, cynamon, bazylia, oregano, pietruszka, koperek, sok z cytryny.</li><li>• Odradza się przypraw typu "Warzywko", "Kucharek", "Vegeta" czy "Maggi", ponieważ zawierają dużą ilość soli.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>NAPOJE</b>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata bez cukru.</li><li>• Niewskazane napoje słodzone (w tym: napoje owocowe, herbaty granulowane, wody smakowe, napoje energetyzujące, napoje z kofeiną, herbaty typu ice tea).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>OBRÓBK<br/>TERMICZNA</b>                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w specjalnym rękawie do pieczenia (bez użycia tłuszczu) lub naczyniu żaroodpornym</li><li>• Przeciwwskazane techniki kulinarne: smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem, pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, w folii aluminiowej</li></ul>                                                                                                                                                                          |



Czas stosowania diety lekkostrawnej zależy od stanu pacjenta. **Zwykle jest to dieta czasowa** – stosowana przez kilka dni lub tygodni, np. po operacjach czy w ostrych dolegliwościach przewodu pokarmowego. W przypadku chorób przewlekłych lub z trwałym upośledzeniem trawienia może być konieczna na dłużej, a nawet do końca życia. Dieta powinna być **zawsze dostosowana indywidualnie** i modyfikowana w zależności od tolerancji i stanu zdrowia pacjenta.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

#### PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Sobotka L, red. Podstawy żywienia klinicznego. 4. wyd. polskie. Warszawa: Wydawnictwo Scientifica; 2013.
3. Szostak-Węgierek D. Żywienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
6. Braegger c. et. al. Practical Approach to Pediatric Enteral Nutrition: A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. JPGN 2010;51: 110-122.
7. Książek J. I wsp. Zalecenia leczenia żywieniowego u dzieci 2021. PZWL.
8. Toporowska-Kowalska, Kierkuś i wsp. „Leczenie żywieniowe i żywienie dojelitowe” – Żywienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Pod redakcją H. Szajewskiej i A. Horwath; 2017; str. 111-129.
9. Sobotka L. I wsp. „Postawy żywienia klinicznego” 2013.