



## (D02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

Celem diety łatwostrawnej jest ograniczenie obciążenia układu pokarmowego poprzez odpowiedni dobór produktów dobrze tolerowanych, lekkostrawnych oraz zastosowanie właściwych technik kulinarnych.

Stosuje się ją przede wszystkim w okresie rekonwalescencji, po zabiegach chirurgicznych, w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. zapaleniach żołądka i jelit, chorobie refluksowej, stanach zapalnych wątroby i trzustki), podczas infekcji przebiegających z gorączką, a także u osób starszych.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

**Zapotrzebowanie na energię** zależy od masy ciała, stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej. W uproszczeniu można przyjąć, że u osób dorosłych stosujących dietę łatwostrawną, zapotrzebowanie energetyczne wynosi zwykle od 25 do 30 kcal/kg masy ciała na dobę.

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na aktualną masę ciała</p> $30\text{kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$ <p>Przykład: <math>50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/dobę}</math></p>	<p>Przy nadwadze/otyłości <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na należną masę ciała</p> $\text{Wzrost(cm)} - 100 = \text{należna masa (kg)}$ <p>Przykład: <math>160\text{ cm} - 100 = 60\text{kg}</math> <math>\rightarrow 60 \times 30 = 1800\text{kcal/dobę}</math></p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała *chyba że lekarz zaleci inaczej (np. w przypadku ograniczeń płynowych związanych z chorobami nerek lub serca).</p>
---	---	---

W niektórych przypadkach konieczne może być jednak zwiększenie podaży energii do około **35 kcal/kg m.c./dobę** – dotyczy to m.in. osób z dużymi ranami pooperacyjnymi, w okresie rekonwalescencji po ciężkich zakażeniach lub po ostrych stanach zapalnych trzustki, kiedy zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze istotnie wzrasta.

Powyższe wartości stanowią ogólne zalecenia – indywidualne potrzeby mogą się różnić i powinny być skonsultowane ze specjalistą, np. dietetykiem klinicznym lub lekarzem.



## (D02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

### OGÓLNE ZASADY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

- **Regularne posiłki** – najlepiej 4–6 mniejszych posiłków dziennie, o stałych porach. Jedzenie w pośpiechu i w dużych porcjach może obciążać układ pokarmowy.
- Nie spożywaj bardzo gorących ani bardzo zimnych potraw – umiarkowana temperatura posiłków działa korzystnie na przewód pokarmowy.
- Unikanie potraw **ciężkostrawnych, ostrych, smażonych i wzdymających** np. na bazie kapusty, cebuli, czosnku, grzybów.
- Ograniczenie spożycia nasion roślin strączkowych. Przy dobrej tolerancji przewodu pokarmowego można jednak włączyć je w niewielkich ilościach, w formach łatwiej strawnych, takich jak pasty, kremowe zupy z dobrze rozgotowanych strączków.
- Należy ograniczyć spożycie dużych ilości błonnika nierozpuszczalnego, szczególnie pochodzącego z otrębów, surowych warzyw i owoców, a także orzechów i pestek.
  - W przypadku złej tolerancji zaleca się wybieranie warzyw i owoców w formie gotowanej, duszonej, pieczonej lub przecieranej.
  - Przy dobrej tolerancji nie ma konieczności całkowitego wykluczenia tych produktów z diety — powinny być spożywane w ilości indywidualnie tolerowanej.
- Źródłem błonnika pokarmowego w diecie łatwostrawnej powinny być młode, delikatne warzywa, drobne kasze oraz jasne pieczywo pszenne.
- Początkowo zaleca się wybór pieczywa pszennego, natomiast w indywidualnych przypadkach w miarę poprawy tolerancji można stopniowo wprowadzać pieczywo typu graham.
- Eliminacja produktów wysokoprzetworzonych: dań instant, gotowych sosów, fast foodów, chipsów, słonych przekąsek i słodczy.
- Zaprzestanie spożywania alkoholu.

OBRÓBKA TERMICZNA	
Zalecane techniki kulinarne	Przeciwwskazane techniki kulinarne
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie w wodzie i na parze</li> <li>• pieczenie w specjalnym rękawie do pieczenia (bez użycia tłuszczu) lub naczyniu żaroodpornym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem</li> <li>• pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, w folii aluminiowej</li> </ul>



## (D02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

### 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.



### PRODUKTY ZALECANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ

- Produkty zbożowe: jasne pieczywo, bułki pszenne, biszkopty, drobne kasze (manna, kuskus, jaglana, jęczmienna) ryż, jasne makarony
- Produkty mleczne: twarogi, skyry, serki wiejskie, mleko, jogurt, kefir, maślanka
- Jaja: w formie past, gotowane na miękko lub ścięte na parze w formie np. jajecznicy czy omeletu.
- Mięso/wędliny/ryby: wołowina, cielęcina, mięso z królika, kurczak, indyk, polędwica, chuda szynka, chuda kiełbasa szynkowa, dorsz, mintaj, tuńczyk, pstrąg.
- Tłuszcze: oleje roślinne, masło, śmietanka, siemię lniane (zmielone), nasiona chia.
- Warzywa i owoce – zależne od indywidualnej tolerancji:
  - Zła tolerancja: warzywa i owoce w formie obranej, gotowanej, rozdrobnionej, z dodatkiem oliwy np.: ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa oraz pomidory, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, melony, soki i przecięry owocowe.
  - W przypadku dobrej tolerancji można spożywać wszystkie warzywa i owoce, które są dobrze tolerowane.
- Cukier: dozwolony, ale niezalecany, miód, dżem (uwaga przy cukrzycy!)
- Przyprawy: wanilia, cynamon, koper, bazylija, imbir, pietruszka, sok z cytryny itd.
- Napoje: napary ziołowe, słaba kawa i herbata, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki owocowe i warzywne.



## (D02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

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, osób starszych 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. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.