



(C02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest zalecana kobietom w ciąży w przypadku występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takich jak zgaga, nudności, wymioty czy wzdęcia, a także w przebiegu niektórych chorób przewodu pokarmowego, np. choroby refluksowej przełyku, zapalenia błony śluzowej żołądka, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy oraz w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych w obrębie przewodu pokarmowego.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, MAKROSKŁADNIKÓW I PŁYNÓW

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

Zapotrzebowanie na energię

$$30\text{kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$$

Przykład:

$$50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/dobę}$$

+ 70 kcal w I trymestrze ciąży
+ 260 kcal w II trymestrze ciąży
+ 500 kcal w III trymestrze ciąży
i 0-6 mc po porodzie

Makroskładniki

(% dziennego zapotrzebowania):

białko 10–30%

tłuszcz 30–40%

węglowodany 45–65%,
w tym cukry proste $\leq 10\%$.

Zapotrzebowanie na płyny

- dla kobiet ciężarnych
2300 ml/dobę

- dla kobiet karmiących piersią
2700 ml /dobę

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.





(C02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

Grupa produktów	Zalecenia dla kobiet w ciąży stosujących dietę łatwostrawną
PRODUKTY ZBOŻOWE	• Zaleca się wybierać produkty zbożowe łatwostrawne: jasne pieczywo pszenne, bułki pszenne, sucharki, biszkopty, drobne kasze (manna, kuskus, jaglana, jęczmienna), biały ryż oraz jasne makarony. • Źródłem błonnika pokarmowego powinny być przede wszystkim delikatne produkty zbożowe. • Należy ograniczyć produkty bogate w błonnik nierozpuszczalny, takie jak otręby, pieczywo z dużą ilością ziaren oraz grube kasze. • Początkowo zaleca się wybór pieczywa pszennego, natomiast wraz z poprawą tolerancji można stopniowo wprowadzać pieczywo typu graham.
PRODUKTY MLECZNE	• Codziennie należy spożywać 2–3 porcje mleka lub fermentowanych produktów mlecznych. • Zalecane są produkty pasteryzowane: mleko, jogurty naturalne, kefiry, maślaniki, skyry, twarogi oraz serki wiejskie. • Należy unikać mleka niepasteryzowanego oraz produktów wytwarzanych z mleka niepasteryzowanego ze względu na ryzyko zakażenia bakteriami, m.in. <i>Listeria monocytogenes</i>, <i>Salmonella</i>, <i>E. coli</i> oraz <i>Campylobacter</i>. • Nie zaleca się serów miękkich typu brie, camembert, serów pleśniowych oraz serów z niebieską pleśnią wyprodukowanych z mleka niepasteryzowanego. • Warto czytać etykiety i wybierać produkty oznaczone jako „wyprodukowano z mleka pasteryzowanego”.
JAJA	• Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past jajecznych. • Nie należy spożywać surowych jaj ani potraw zawierających surowe jaja (np. domowego majonezu, kremów, tiramisu, kogla-mogla) ze względu na ryzyko zakażenia <i>Salmonellą</i>.
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY I INNE ŹRÓDŁA BIAŁKA	• Zalecane są chude gatunki mięsa, takie jak kurczak, indyk, królik oraz chude wędliny (np. polędwica, szynka). • Wśród ryb zaleca się gatunki o niskiej zawartości rtęci, np. dorsza, mintaja, pstrąga. • Potrawy powinny być gotowane, duszone bez obsmażania lub pieczone. • Należy ograniczyć spożycie nasion roślin strączkowych. Przy dobrej tolerancji mogą być spożywane w niewielkich ilościach, najlepiej w postaci past, puree lub kremowych zup z dobrze rozgotowanych nasion. • Nie zaleca się tłustych mięs, przetworzonych wyrobów mięsnych (salami, parówki, pasztety) oraz potraw smażonych. • Bezwzględnie należy unikać surowego mięsa, surowych ryb, sushi, tataru rybnego, owoców morza oraz ryb wędzonych na zimno.



(C02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

	• Wątróbka i inne podroby nie są zalecane w ciąży, ponieważ zawierają bardzo duże ilości witaminy A (retinolu), której nadmiar może być szkodliwy dla rozwijającego się płodu.
TŁUSZCZE	• Zalecane są niewielkie ilości tłuszczów łatwostrawnych, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło, śmietanka, mielone siemię lniane oraz nasiona chia. • Tłuszcze najlepiej dodawać do gotowych potraw. • Należy unikać potraw smażonych, panierowanych oraz tłustych sosów. • Ograniczyć tłuste mięsa, smalec, słoninę oraz produkty typu fast food.
WARZYWA I OWOCE	• Dobór warzyw i owoców powinien być uzależniony od indywidualnej tolerancji przewodu pokarmowego. • W przypadku złej tolerancji 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. • W przypadku dobrej tolerancji można spożywać wszystkie warzywa i owoce, które nie powodują dolegliwości. • Należy ograniczyć warzywa wzdymające i ciężkostrawne, takie jak kapusta, cebula, czosnek, grzyby oraz duże ilości warzyw strączkowych. • Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem.
CUKIER I SŁODYCZE	• Cukier, miód i dżemy mogą być spożywane w umiarkowanych ilościach, o ile nie występują przeciwwskazania medyczne (np. cukrzyca ciążowa). • Nie zaleca się słodczy, ciast, słodkich wypieków oraz wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.
ŻYWNOSĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOSCI	• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. • W ciąży szczególnie ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa żywności. Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta. • Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie. • Szczególną ostrożność należy zachować przy produktach łatwo psujących się, takich jak kiełki, orzechy, gotowe sałatki czy surówki. • Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części. • Grzyby nie powinny stanowić stałego elementu diety w ciąży. Należy spożywać wyłącznie grzyby pochodzące ze sprawdzonych źródeł i unikać samodzielnie zbieranych grzybów, jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość co do ich identyfikacji.
PRZYPRAWY	• Zalecane są łagodne przyprawy, takie jak wanilia, cynamon, koper, bazylia, majeranek, pietruszka, melisa, imbir oraz sok z cytryny. • Należy ograniczyć ostre przyprawy, które mogą nasilać zgagę i podrażniać



(C02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

	przewód pokarmowy.
NAPOJE	• W codziennej diecie powinny znaleźć się przede wszystkim: woda, herbata bez cukru oraz inne bezpieczne napoje bez dodatku cukru. • Należy zachować ostrożność ze spożywaniem kawy. Za bezpieczną uznaje się dawkę do 200 mg kofeiny dziennie, odpowiada to: 1–2 filiżanki kawy dziennie lub 1 kawa + 1–2 herbaty. • Warto pamiętać, że kofeina znajduje się również w kakao, czekoladzie, coli, yerba mate oraz napojach energetycznych. • Nie zaleca się spożywania napojów energetycznych. • Niewskazane są słodzone napoje gazowane, dosładzane soki oraz smakowe napoje roślinne. • Alkohol jest całkowicie przeciwwskazany w ciąży. • Należy zwracać uwagę również na piwa bezalkoholowe i napoje określane jako „bezalkoholowe”, ponieważ część z nich może zawierać niewielkie ilości alkoholu.

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.
- Nie zapominaj o nawodnieniu - trzymaj szklankę lub butelkę wody w widocznym miejscu, pij regularnie przez cały dzień, zwiększ ilość płynów podczas upałów lub wzmożonej aktywności.
- Unikanie potraw **ciężkostrawnych, ostrych, smażonych i wzdymających** np. na bazie kapusty, cebuli, czosnku, grzybów.



(C02) DIETA ŁATWOSTRAWNA

OBRÓBKA TERMICZNA	
Zalecane techniki kulinarne	Przeciwwskazane techniki kulinarne
- gotowanie w wodzie i na parze - pieczenie w specjalnym rękawie do pieczenia (bez użycia tłuszczu) lub naczyniu żaroodpornym	- smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem - pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, w folii aluminiowej

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. 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.