

## DIETA ŁATWOSTRAWNA WSKAZANA JEST :

- w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; 2)
- z silnymi/rozległymi oparzeniami;
- z odleżynami;
- z rozległymi zranieniami;
- w chorobach nowotworowych;
- z wyrównaną marskością wątroby;
- z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby;
- z zespołem nerczycowym;
- leczonych za pomocą dializy;
- z przewlekłą niewydolnością krążenia
  - w zależności od stopnia niewydolności;
- z chorobą Cushinga;
- z nadczynnością tarczycy;
- z niedoczynnością tarczycy;
- z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
- z wyniszczeniem organizmu;
- osoby w wieku podeszłym;
- w infekcjach przebiegających z gorączką;
- pacjenci z nadwagą i otyłością;
- pacjenci po zabiegach bariatrycznych.

Dieta bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych.

1. **Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie** – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
2. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;
3. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
4. W każdym posiłku należy uwzględnić **wodę lub napój** – w przypadku kompotu **zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml** kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
5. **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być **podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia**, jeżeli nie ma przeciwwskazań;
6. Każdego dnia należy podawać co najmniej **1 porcję z grupy mięso lub jaja** lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań;
7. **Ryby lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić **co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym**;
8. **Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, tój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety.** Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;
9. Przynajmniej **1 posiłek w ciągu dnia** powinien zawierać **produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone**;
10. **Należy eliminować cukry dodane** (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
11. Wskazane jest **ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających**;
12. **Dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych**, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

## Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

## Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku;
- zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

## Modyfikacja diety

- W diecie stosowanej przy niedokwaśnym nieżycie żołądka ogranicza się płyny, aby nadmiernie nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych, a także potrawy i pokarmy z większą ilością tłuszczu i cukru.
- W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej biegunce dieta powinna zawierać więcej białka a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu, dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki.
- Przy nietolerancji cukru mlecznego należy mleko zastąpić jego przetworami (serem twarogowym, jogurtem, kefirem) w produktach tych jest znacznie mniej laktozy.
- Gdy wystąpi biegunka dietę modyfikuje się uwzględniając napoje i potrawy zapierające, takie jak: mocna herbata bez cukru, napar z suszonych jagód, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, tarte jabłko, kisiel, żelatyna, marchew gotowana, suchary.

### PRODUKTY I POTRAWY

### PRODUKTY ZALECANE

### PRODUKTY PRZECIWSKAZANE

### PRODUKTY ZBOŻOWE

- mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa;
- pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących;
- białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe;
- kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;
- płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;
- makarony drobne; sago; ryż biały;
- potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).

- pieczywo razowe pszenne i żytnie;
- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy;
- rogaliki francuskie (croissanty);
- produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;
- płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;
- kasze gruboziarniste;
- makarony gruboziarniste

|                                    |  |  |
|------------------------------------|--|--|
| WARZYWA<br>I PRZETWORY<br>WARZYNNE | <ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka;</li> <li>warzywa cebulowe: cebula,</li> <li>czosnek, por, szczypior;</li> <li>suche nasiona roślin strączkowych;</li> <li>ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo);</li> <li>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>warzywa marynowane;</li> <li>warzywa grubo starte</li> </ul>   |
| ZIEMNIAKI,<br>BATATY               | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: smażone (frytki,</li> <li>talarki);</li> </ul>   |
| OWOCE<br>I PRZETWORY<br>OWOCOWE    | <ul style="list-style-type: none"> <li>owoce dojrzałe lub rozdrobnione:jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane;</li> <li>przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach);</li> <li>owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji – pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> <li>dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie owoce niedojrzałe;</li> <li>śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane;</li> <li>przetwory owocowe</li> <li>wysokosłodzone; owoce suszone.</li> </ul>  |
| NASIONA<br>ROŚLIN<br>STRĄCZKOWYCH  | <ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</li> </ul>   |
| NASIONA,<br>PESTKI,<br>ORZECHY     | <ul style="list-style-type: none"> <li>zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy – jeżeli źle tolerowane; „masło orzechowe” solone.</li> </ul>   |
| MIĘSO<br>I PRZETWORY<br>MIĘSNE     | <ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik,</li> <li>chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; 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; tłuszczu; w panierce ryby wędzone; konserwy rybne w oleju. mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; w panierce</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa,</li> <li>wątrobianka, salceson);</li> <li>mięsa surowe,</li> <li>konserwy rybne</li> </ul> |

|  |  |  |
|--|--|--|
| JAJA<br>I POTRAWY<br>Z JAJ               | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na miękko; jaja sadzone i jajecznica na parze; jaja w potrawach np. makaronie.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>   |
| MLEKO<br>I PRODUKTY<br>MLECZNE           | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>serek naturalny homogenizowany; naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery dojrzewające; śmietana.</li> </ul>  |
| TŁUSZCZE                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;</li> <li>majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE:</li> <li>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>„masło kokosowe”;</li> <li>frytura smaźalnicza</li> </ul>   |
| DESERY<br>(W OGRANICZONYCH<br>ILOŚCIACH) | <ul style="list-style-type: none"> <li>kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; owoce w galaretkce lub kremie; biszkopty; ciasto drożdżowe;</li> <li>budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</li> <li>galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>słodyczne zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami</li> <li>cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie;</li> <li>ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; czekolada; wyroby czekoladopodobne.</li> </ul> |
| NAPOJE                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; słabe napary herbat; napary ziołowe – słabe napary;</li> <li>kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250l); słabe napary kawy naturalnej.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy naturalnej; kakao.</li> </ul>   |
| PRZYPRAWY                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; sól (w ograniczonych ilościach); chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup pikantny;</li> <li>ocet; chrzan i ćwikła na occie; sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> </ul>   |