SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W MYŚLENICACH

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna ma na celu odciążenie układu pokarmowego poprzez ograniczenie produktów bogatych w błonnik, tłustych oraz wzdymających.

Zastosowanie diety

Dietę łatwostrawną stosuje się m.in. w chorobach przewodu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy, stany zapalne błony śluzowej żołądka), w trakcie leczenia onkologicznego, po zabiegach operacyjnych. Celem diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, jednocześnie wykluczając produkty, które nasilać dolegliwości z przewodu pokarmowego. Przydatny w praktyce jest dzienniczek żywieniowy, w którym opisuje się co się je danego dnia wraz z informacją dotyczącą potencjalnych objawów z przewodu pokarmowego jak biegunka, ból brzucha i na tej podstawie wprowadzać/eliminować produkty.

Zasady diety

- Jedz niewielkie objętościowo posiłki, w regularnych odstępach czasowych (co ok. 3 h). Najlepiej 4-6 posiłków dziennie.
- Zwróć uwagę na obróbkę termiczną przygotowanych posiłków. Preferowane obróbki: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych. Rozdrabnianie potrawy np. siekanie, miksowanie, przecieranie poprawi strawność produktu. Inne działania mogące poprawić strawność produktu: usuwanie twardych i zwłókniałych części roślin (np. ze szparagów, fasolki), wydłużenie czasu gotowania.
- Wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, wzmagające perystaltykę jelit. Wyeliminuj produkty smażone, peklowane czy wędzone. Mogą dłużej zalegać przewodzie pokarmowym i nasilać dolegliwości.
- Przygotuj posiłki bez dodatku tłuszczu i dodać go na sam koniec. Tłuszcze nie poddane obróbce termicznej są lepiej strawne i nie obciążają tak przewodu pokarmowego co tłuszcze, które poddaliśmy działaniu wysokich temperatur. Wybieraj źródła roślinne – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej z wiesiołka itd.
- Zwróć uwagę na tzw. Higienę posiłków. Spożywaj posiłek w spokoju, bez pośpiechu oraz „rozpraszaczy" takich jak telewizor. Dokładnie przeżuwaj posiłki. To już w jamie ustnej rozpoczyna się pierwsza faza trawienia – faza głowowa. Dzięki dobremu rozdrobnieniu pokarmu do konsystencji papki organizm lepiej trawi i polepszamy tym samym wchłanianie substancji odżywczych z diety.
- Zwróć uwagę na temperaturę spożywanych posiłków. Unikaj spożywania bardzo gorących i bardzo zimnych potraw.
- Zwróć uwagę na ilość wypijanych płynów – pij min. 1,5 – 2 litrów płynów dziennie. Najlepiej wodę niegazowaną.
- Styl życia : wyeliminuj alkohol, zrezygnuj z palenia tytoniu i pracuj nad radzeniem sobie ze stresem.

Tabelka produktów zalecanych i niezalecanych

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy – na surowo, zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchew może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiew, ogórek surowy, papryka ze skórką, grzyby w occie i konserwowe, inne kiszone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki – owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki – suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki, - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna – komosa ryżowa, amarantus – ryż biały – jasne makarony: pszenne, ryżowe, - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane, - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe – mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie – otręby: pszenne, żytnie, owsiane – gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony – makaron pełnoziarnisty – pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli

Mleko i przetwory mleczne	mleko do 2%zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light -naturalne serki twarogowe	pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - sery feta
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościachchuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie -ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu	inne, np. soja, cicierzyca, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane , mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona	brak	orzechy np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach

Słodycze, desery, słone przekąski	domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, gorzka czekolada min 70% kakao	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol, słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna – woda gazowana, „wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne, napoje alkoholowe
Przyprawy	pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	kostki rosołowe, sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, plynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chili/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet

Bibliografia:

- Jarosz M. (red.) Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, Instytut Żywności i żywienia, W-wa 2011
- Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wyd. PZWL, W-wa 2017
- Myszkowska-Ryciak J., Gajewska D., Leczenie żywieniowe w wybranych chorobach czynnościowych przewodu pokarmowego u dzieci i dorosłych, Gastroenterologia praktyczna, 2011
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB, Dieta lekkostrawna (ebook Diety NFZ) NCEZ Zalecenia Dieta Lekkostrawna