

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA ŁATWOSTRAWNA

Podstawowe zalecenia



Dieta łatwostrawna zwana również lekkostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych. Oznacza to, że opiera się na podstawowych zasadach zdrowego odżywiania, które odpowiednio modyfikuje się w celu odciążenia przewodu pokarmowego. Osiąga się to przez dobór odpowiednich produktów oraz odpowiednich technik przyrządzania posiłków

- Spożywaj **4-5 posiłków** dziennie, w **regularnych odstępach** czasowych (co 3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj w **spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwaj pokarmy.**
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi** są: gotowanie w wodzie/na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki o **umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne potrawy mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu.
- Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców **zgodnie z indywidualną tolerancją**. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- Nie rezygnuj ze spożycia **błonnika** w diecie, szczególnie **z frakcji błonnika rozpuszczalnego**, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencję stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Ograniczeniu powinna podlegać frakcja błonnika nierozpuszczalnego, ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!** – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycję układu pokarmowego.

TECHNIKI UŁATWIAJĄCE TRAWIENIE

- Obieranie ze skór owoców i warzyw
- Usuwanie pestek z owoców i warzyw
- Rozdrabnianie, przecieranie, blendowanie, miksowanie pokarmów
- Poddawanie obróbce termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie
- Doprawianie potraw łagodnymi ziołami i przyprawami.
- Jedzenie świeżo przygotowanych potraw

TECHNIKI UTRUDNIAJĄCE TRAWIENIE

- Wybieranie owoców niedojrzałych
- Wybieranie starych warzyw
- Smażenie, mocne grillowanie
- Dodawanie do potraw dużej ilości, słabej jakości tłuszczów
- Spożywanie produktów skrobiowych (np. ziemniaków, ryżu) ugotowanych dzień wcześniej – produkty te są bogate w skrobię oporną na trawienie, przez co mogą nasilać dolegliwości.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE

Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb / bułka pszenna
- Masło
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE

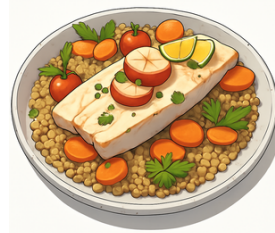
Tortilla z pastą z warzywną

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek
- Szpinak

OBIAD

Pieczony dorsz z kaszą kuskus i surówką z marchewki i jabłka

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylia suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek
- Marchew
- Jabłko



PODWIECZOREK

Deser bananowy:

- Biskopci bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwinowy

KOLACJA

Makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka
- Makaron pszenny / ryżowy
- Cukinia
- Oliwa z oliwek
- Szpinak
- Przyprawy do smaku



Komponowanie posiłku

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa** bądź **owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu! Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodiennej diecie.



Pamiętaj o nawodnieniu w ciągu dnia

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
= 6-8 szklanek



<https://ncez.pzh.gov.pl>

Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, na której można znaleźć informacje o żywieniu, przepisy, materiały do pobrania oraz umówić się na darmową konsultację z dietetykiem.

Przydatne linki

<https://diety.nfz.gov.pl/>
Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i inne materiały na temat żywienia



Najważniejsze jest, jak wygląda Twoje żywienie jako całość – rytm posiłków i jakość produktów. Korzystaj z listy zalecanych, ale jeśli coś Ci nie służy, pominiń to. Z niezalecanych wybieraj tylko te, które dobrze tolerujesz i mają wartość odżywczą.

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I RYBY	chude mięsa bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik), w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki), chude wędliny najlepiej domowe (polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka), chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp)	tłuste mięsa (wołowina, baranina, gęsiną, kaczka, wieprzowina – żeberka, karkówka, golonka), tłuste wędliny (baleron, salami, boczek, mielonki), konserwy mięsne i wędliny podrobowe (salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka), 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, jajka smażone na dużej ilości tłuszczu (maśle, boczku, smalcu), jajka z majonezem / tłustymi sosami
TŁUSZCZE	tłuszcze roślinne (oliwa z oliwek olej rzepakowy, olej liany), masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego, margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne (palmowy, kokosowy)
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe orzechy, pestki i nasiona, orzechy: solone, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach, "masło" orzechowe, wiórki kokosowe
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko do 2% zawartości tłuszczu, produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu (np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, kvarg, serek wiejski light, zsiadłe mleko), mozzarella light, chude i półtłuste sery twarogowe, naturalne sery 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), ser feta

Grupa produktów	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo (pszenne, bułki pszenne, sucharki), drobne kasze (jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna), komosa ryżowa, amarantus, ryż biały, jasne makarony (pszenny, ryżowy), płatki (owsiane błyskawiczne, ryżowe, jaglane), chrupki kukurydżiane, wafle ryżowe, mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze tj. bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, płatki owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane, ryż brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, musli
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 (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony, ziemniaki gotowane / pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, inne kiszone ziemniaki: z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany masła (np. puree), smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	owoce w formie obranej, przetartej i/ lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	cytryny, pomarańcze, mandaryni, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki, owoce suszone / kandyzowane / w syropach
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	napój sojowy bez dodatku cukru, naturalne tofu - w ograniczonych ilościach jeśli są dobrze tolerowane	wszystkie (np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób), pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY mięsz jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
NAPoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, słaba kawa naturalna, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	mocna kawa, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/ fruktozą, napoje energetyczne - napoje alkoholowe
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, chałka
PRZYPRAWY I SOSY	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 rosółowe, sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy, majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z zasmażką, zupy, sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki), gotowe dania w słoikach, w panierce, mięsa i ryby w panierce