

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach przewodu pokarmowego
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o ostrym przebiegu
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą
- po zawałach
- w okresach rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego
- dla osób w wieku podeszłym

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym.
- Ogranicz spożywanie soli – w celu doprowadzenia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody - najlepiej mineralnej, soki owocowo – warzywne, mleczne napoje fermentowane. Wyeliminuj słodkie napoje gazowane.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacer, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi kondycję i ogólne samopoczucie.
- Staraj się aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu, aby zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w warzywach i owocach wybieraj te bardziej dojrzałe, obieraj ze skórki, gotuj, miksuj i przecieraj przez sito.
- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczu bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, rogalie maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze, makaron	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy
Mleko i jego przetwory	Mleko 2% tłuszczu i poniżej, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanki naturalne, chude sery twarogowe	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Tłuszcze	Dodawana na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone z tłuszczem, frytki
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, przetarte W ograniczonych ilościach: szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki	Warzywa kapustne: cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewki, warzywa z majonezem, marynowane, smażone na tłuszczu
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek i skórki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane W ograniczonych ilościach: wiśnie, śliwki, śliwki suszone, kiwi	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, owoce marynowane
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek W ograniczonych ilościach: ocet, sól, pieprz, kminek	Ostra papryka, chili, musztardy, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatoowa, gorczyca
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne, kompoty, musy	Tłuste ciasta z kremami, słodczyce zawierające kakao, chałwa

Napoje

Herbaty owocowe, herbaty ziołowe,
soki owocowo – warzywne, wody
niegazowane

Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody
gazowane, słodkie napoje gazowane

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastąpią one indywidualnej porady dietetycznej.

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.