



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D02 - Dieta łatwostrawna

Zastosowanie

Dieta łatwostrawna jest stosowana przede wszystkim u osób po zabiegach chirurgicznych, w okresie rekonwalescencji, w chorobach przewodu pokarmowego, m.in. przy przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki, biegunkach, refluksie, chorobie wrzodowej oraz u osób w podeszłym wieku. Jej celem jest zapewnienie odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych przy jednoczesnym ułatwieniu trawienia.

Główne zasady diety

- Jedz 4–5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach.
- Wybieraj potrawy gotowane, duszone lub pieczone, zamiast smażonych.
- Jedz codziennie warzywa i owoce – co najmniej 400 g, z przewagą warzyw.
- Wybieraj łatwostrawne źródła białka, np. chude mięso, ryby, jajka i produkty mleczne.
- Mleko i chude produkty mleczne powinny pojawiać się w co najmniej 2 posiłkach dziennie, jeśli są dobrze tolerowane.
- Ryby, szczególnie morskie, jedz co najmniej 3 razy w ciągu 10 dni.
- Zamiast tłuszczów zwierzęcych wybieraj oliwę z oliwek lub olej rzepakowy.
- Nie stosuj smalcu, słoniny ani toju.
- Ograniczaj potrawy tłuste, smażone, ciężkostrawne i wzdymające.
- Ograniczaj cukier dodany. Do posiłków wybieraj wodę lub niesłodzone napoje.
- Jeśli jakiś produkt powoduje u Ciebie ból brzucha, wzdęcia lub inne dolegliwości, ogranicz go.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** pieczywo pszenne z twarogiem naturalnym, jajkiem gotowanym i gotowaną marchewką lub dynią; kawa zbożowa z mlekiem.
- **II śniadanie:** jogurt naturalny z dojrzałym bananem lub musem z pieczonego jabłka.
- **Obiad:** gotowany lub pieczony bez dodatku dużej ilości tłuszczu filet z kurczaka + ziemniaki puree + gotowana marchewka z cukinią; kompot z przetartych owoców.
- **Podwieczorek:** budyń mleczny z musem owocowym lub kisiel owocowy z biszkoptami.
- **Kolacja:** pieczywo pszenne z pastą z gotowanego kurczaka i warzyw lub twarogiem + gotowana marchewka; herbata.

Techniki kulinarne

Rekomendowane metody przygotowania posiłków:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (np. w folii, rękawie do pieczenia lub naczyniu żaroodpornym).

Wskazówki praktyczne

- Zupy i sosy przygotowuj z naturalnych składników, bez gotowych koncentratów.
- Unikaj zabielenia śmietaną i stosowania zasmażek.
- Ogranicz dodawanie cukru i soli; zamiast soli stosuj zioła i łagodne przyprawy.
- Wybieraj produkty świeże, dobrej jakości i uwzględniaj ich sezonowość.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	jasne pieczywo pszenne i mieszane, bułki, suchary; drobne kasze (manna, jaglana); biały ryż; drobne makarony; płatki owsiane błyskawiczne; gotowane potrawy mączne	pieczywo razowe i pełnoziarniste; kasze gruboziarniste; brązowy ryż; otręby; słodkie płatki; smażone wyroby mączne
Warzywa	marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek; szpinak, sałata; młoda fasolka; gotowane i duszone warzywa; przecierane zupy	kapusta, brukselka, rzodkiewka; cebula, czosnek smażone; ogórek surowy, papryka; warzywa smażone i konserwowe; grzyby
Owoce	dojrzałe, obrane; musy i przeciery; banany; jabłka pieczone; przetarte owoce jagodowe	owoce niedojrzałe; gruszki, śliwki, czereśnie; owoce suszone; owoce w syropie; przetwory wysokosłodzone
Ziemniaki	gotowane ziemniaki i bataty	frytki, talarki, ziemniaki smażone
Jaja	jajka na miękko; jajecznica na parze; jajka na twardo	jajka smażone na dużej ilości tłuszczu

Ryby	ryby gotowane, duszone, pieczone; ryby morskie	ryby smażone i wędzone; ryby surowe; konserwy w oleju
Mięso i wędliny	drób bez skóry; cielęcina; królik; chuda wołowina; schab; chude wędliny	tłuste mięsa (kaczka, gęś, boczek); tłuste wędliny; konserwy; mięsa smażone w głębokim tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko; jogurt naturalny; kefir; maślanka; twaróg chudy lub półtłusty	sery żółte i pleśniowe; śmietana; tłuste desery mleczne; jogurty smakowe
Tłuszcze	oliwa z oliwek; olej rzepakowy; niewielkie ilości masła	smalec; słonina; majonez; margaryny twarde; tłuszcz kokosowy i palmowy
Napoje	woda niegazowana; słaba herbata; napary ziołowe; kawa zbożowa; kompoty bez cukru; rozcieńczone soki	napoje gazowane; mocna kawa; energetyki; alkohol; napoje wysokostodzone
Desery	kisiel, galaretka, budyń o niskiej zawartości cukru; lekkie ciasta biszkoptowe; sałatki owocowe	torty i kremowe ciasta; czekolada; słodyczne tłuste; ciasta kruche i francuskie
Przyprawy	łagodne zioła (koperek, bazylia, majeranek, tymianek); niewielka ilość soli	ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne); kostki rosółowe; gotowe sosy i dressingi