



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**
im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

Dieta łatwostrawna

Zastosowanie

Dieta łatwostrawna przeznaczona jest dla pacjentów hospitalizowanych, którzy nie wymagają ścisłego leczenia dietetycznego. Stosuje się ją u osób z łagodnymi dolegliwościami przewodu pokarmowego oraz u seniorów. Jadłospis powinien spełniać zasady racjonalnego żywienia, być odpowiednio zbilansowany i pokrywać zapotrzebowanie organizmu na energię oraz niezbędne składniki odżywcze.

Główne zasady diety

- Dieta stanowi modyfikację żywienia podstawowego – wykorzystuje techniki kulinarne poprawiające strawność, takie jak gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, miksowanie czy rozdrabnianie potraw.
- Wartość energetyczna posiłków dostosowywana jest do masy ciała, wieku oraz stanu zdrowia pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia.
- Jadłospis powinien być urozmaicony i obejmować wszystkie grupy produktów: zboża, nabiał, warzywa i owoce, ziemniaki, mięso i ryby oraz tłuszcze.
- Zaleca się potrawy świeże, łatwostrawne, z wykluczeniem dań wzdymających i ciężkostrawnych.
- Posiłki należy spożywać regularnie 3–5 razy dziennie, o stałych porach.
- Nie zaleca się podjadania między posiłkami.
- Do każdego posiłku należy podawać wodę lub napój; kompoty mogą zawierać maksymalnie 5 g cukru w 250 ml, a pozostałe napoje powinny być niesłodzone.
- Codziennie należy uwzględniać źródło białka: mięso, ryby, jaja lub roślinne zamienniki białka.
- Warzywa i owoce powinny być dodatkiem do każdego posiłku (min. 400 g dziennie), z przewagą warzyw; część z nich należy podawać w formie rozdrobnionej lub przetartej.

- Mleko i produkty mleczne (lub ich roślinne odpowiedniki wzbogacane w wapń) powinny pojawiać się co najmniej w dwóch posiłkach dziennie.
- Ryby, szczególnie morskie, powinny być podawane przynajmniej trzy razy w ciągu 10 dni.
- Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce na rzecz olejów roślinnych (z wyjątkiem palmowego i kokosowego).
- Zaleca się eliminację cukrów dodanych.
- Należy ograniczyć potrawy ciężkostrawne i wzdymające.

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 przygotowywać z naturalnych składników, bez gotowych koncentratów.
- Unikać zabielenia śmietaną i stosowania zasmażek.
- Ograniczyć dodatek cukru i soli; zamiast soli stosować zioła i łagodne przyprawy.
- Wybierać produkty świeże, dobrej jakości i uwzględniać 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
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
Jaja	jajka na miękko; jajecznica na parze; jajka na twardo	jajka smażone na dużej ilości 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