

DIETA ŁATWOSTRAWNA dla dzieci

I. Wskazania:

Celem stosowania tej diety jest odciążenie układu pokarmowego, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz złagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego:

- stany zapalne błony śluzowej przewodu pokarmowego
- leczenie onkologiczne
- rekonwalescencja po zabiegach operacyjnych
- choroby infekcyjne przebiegające z gorączką

II. Zasady diety:

1. Zaleca się 5-6 posiłków o mniejszych porcjach i stałych porach.
2. Dieta powinna opierać się na produktach zbożowych oczyszczonych, gotowanych/pieczonych warzywach i owocach, jajach, chudym mięsie, rybach i produktach mlecznych.
3. Kluczowa jest zmiana obróbki kulinarnej – zalecane jest gotowanie na wodzie lub parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Należy unikać potraw bardzo zimnych i bardzo gorących.
5. Należy wykluczyć produkty i potraw tłuste, wzdymające (nasiona roślin strączkowych), długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wędzone, używki i marynaty.
6. W diecie należy zastosować metody poprawiające strawność błonnika pokarmowego – obieranie ze skórki i pestek, usuwanie twardych części warzyw, długie gotowanie, rozdrabnianie, miksowanie, przecieranie przez sitko.
7. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.
8. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości można stopniowo wprowadzać w niewielkich ilościach produkty pełnoziarniste, surowe warzywa i owoce zgodnie z indywidualną tolerancją organizmu.
9. Dieta może ulegać różnym modyfikacjom w zależności od stanu chorego.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana ryż: biały makaron: pszenny, ryżowy mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane biszkopty, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, pączki, faworki, racuchy

Mleko i produkty mleczne	mleko, ser twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski	mleko sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, gotowane na twardo (jeśli są dobrze tolerowane), omlet smażony bez tłuszczu	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, z majonezem, sadzone, omlety, kotlety jajeczne ryby w oleju, wędzone i konserwowe, paluszki rybne w panierce
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	owoce w formie obranej, dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane/pieczone, przetarte: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, jagody, borówki, maliny, truskawki	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokostodzone
Warzywa	warzywa w formie obranej, soczyste, gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek, cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak, utarta marchewka z jabłkiem	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypior, surowe ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone w folii, bez tłuszczu	ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona Roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasolka, soczewica, ciecierzycy)

Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru, napoje roślinne (migdałowy, owsiany) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napój sojowy w ograniczonych ilościach: soki owocowe
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak
Inne	miód, ciasto drożdżowe, kisiel, galaretka, budyń bez cukru, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru w ograniczonych ilościach: mielone nasiona (siemę lniane, dynia, słonecznik)	całe nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. *Dieta lekkostrawna – zalecenia żywieniowe*. <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywnosciowe/>
2. Szostak B. Wiktor, Cichocka A.: *Modelowe diety lecznicze i diety specjalne*. Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2011.
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025 r.*