

DIETA ŁATWOSTRAWNA

I. Wskazania:

- 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 przebiegu ostrym,
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegającego z rozedmą,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- dla osób w wieku podeszłym.

II. Zasady diety:

1. Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.
2. Na diecie lekkostrawnej niedozwolone są potrawy i produkty smażone, wędzone, peklowane, wzdymające i doprawione ostrymi przyprawami.
3. Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jagłana, krakowska, ryż biały,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu i karmelu gruboziarniste kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony,

	drobne makarony np. pszenny i ryżowy, mąki: pszenna, żytnia, ryżowa, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jęczmienne, żytnie, suchary,	makarony grube i pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, wysokotłuszczowe, napoje mleczne fermentowane, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	z małą zawartością tłuszczu np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, wszystkie ryby morskie i słodkowodne ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo (jeśli	z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, mięsa w panierce, mięsa surowe, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, pasztety, ryby surowe, wędzone, konserwy rybne w oleju, ryby w panierce, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone, omlety i kotlety jajeczne smażone na

	dobrze tolerowane), jaja sadzone i jajecznicą na parze,	tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potrav: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa, w ograniczonych ilościach: masło,	smalec, słonina, margaryna twarda, olej palmowy i kokosowy, masło klarowane, majonez, frytura smaźnicza, masło orzechowe solone,
Owoce	owoce dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji-pozbawione pestek, przetarte przez sito), dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (śliwki, czereśnie, gruszki), owoce suszone, kandyzowane, w syropach cukrowych, przetwory owocowe wysokosłodzone,
Warzywa	warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych warzyw, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone szczególnie zalecane: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata, młoda fasolka szparagowa, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, pomidor (w przypadku złej	warzywa kapustne: rzepa, kapusta, brukselka, rzodkiewka, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior, surowe ogórki, kukurydza, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszone, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany,

	tolerancji-pomidor bez skóry),	
Ziemniaki i bataty	ziemniaki, bataty: gotowane,	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane,	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych,
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach),	całe nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kompot bez cukru lub z małą ilością cukru, napary owocowe, kakao naturalne, bawarka, soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonej ilości), kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),	woda gazowana, napoje gazowane i wysokosłodzone, mocne herbaty, kawa naturalna, kakao, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje alkoholowe,
Przyprawy	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: koper zielony, majeranek, cynamon, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, Sól i cukier (w ograniczonych ilościach),	ostre przyprawy: pieprz czarny/cayenne, chilli/ostra papryka, kostki rosółowe, bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy,

Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie i półfrancuskie, wyroby czekoladopodobne.
---	---	--

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.