



## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie lecznicze. Celem stosowania diety jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów ciężko strawnych. Dieta znajduje zastosowanie 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 przebiegających 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 oraz dla osób w wieku podeszłym.

Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwostrawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających oraz ostro przyprawionych. W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów, podawanie przecierów i soków oraz stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych. Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie wynosi do 25 g/ dobę. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się przynajmniej 2 godziny przed snem.

Preferowanymi technikami kulinarnymi w diecie łatwostrawnej jest gotowanie w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężko strawna. Dozwolone tłuszcze to słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne- bogate

#### **Literatura:**

*M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,*

*M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,*

*H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.*

*Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)*

**Opracowała:** mgr Sekuła Joanna



## ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

w wielonasycone kwasy tuszowe i witaminę E, olej rzepakowy bezerukowy- zawierający dużo jednonienasyconego kwasu oleinowego, oliwa z oliwek, także bogata w kwas oleinowy oraz masło, śmietanka i miękkie margaryny. Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu lub potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek.

### ZALECENIA DIETETYCZNE:

1. Spożywaj od 4 do 5 niewielkich objętościowo posiłków dziennie, o stałych porach.
2. Przygotuj różnorodne, smaczne i atrakcyjne wizualnie posiłki, zachęcające do ich spożycia.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażnić przewodu pokarmowego. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
5. Wyklucz z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu, suche nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy.
6. Stosuj techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
  - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniste części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
  - wydłużaj czas gotowania,
  - rozdrabniaj, np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.

### **PRODUKTY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ:**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola

#### **Literatura:**

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,  
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,  
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.  
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej ([www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl))

**Opracowała:** mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
**w Ropczycach**  
 Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo cukiernicze	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielece, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser "typu Feta", sery typu „Fromage”
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne-koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
<b>Mięso drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mitaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum: potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone

**Literatura:**

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IZZ, 2011,  
 M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IZZ, 2011,  
 H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.  
 Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej ([www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl))

**Opracowała:** mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Ropczycach**  
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT), masło	Margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy

**Literatura:**

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,  
M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,  
H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.  
Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej ([www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl))

**Opracowała:** mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ  
w Ropczycach**  
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, Vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatolowa, gorczyca

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ:**

**ŚNIADANIE: Kanapki z pastą z kurczaka i warzyw**

- Mięso z kurczaka gotowane(z bulionu)
- Marchew
- Korzeń pietruszki
- Seler
- Papryka czerwona słodka, majeranek
- Bułka grahamka
- Sałata
- Pomidor bez skórki

**Pieczony dorsz z puree ziemniaczanym i surówką z marchewki**

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koper, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- Ziemniaki
- Masło
- Marchew
- Jabłko

**II ŚNIADANIE: Twarożek z biszkoptami**

- Twaróg półtłusty
- Jogurt naturalny
- Dynia
- Miód
- Cynamon
- Biszkopty

**PODWIECZOREK: Pudding z maślanki z musem owocowym**

- Mleko
- Maślanka
- Żelatyna
- Laska wanilii
- Maliny i truskawki (przetarte przez sito)

**OBIAD:**

**Zupa koperkowa z makaronem**

- Słaby bulion
- Marchew
- Korzeń pietruszki
- Seler
- Masło
- Koper
- Śmietana 12% tł.
- Liść laurowy, ziele angielskie
- Jasny makaron (drobny)

**KOLACJA: Kluski lane w sosie szpinakowym**

- Mąka pszenna
- Jaja
- Masło
- Szpinak
- Śmietana
- Gałka muszkatolowa

**Literatura:**

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,  
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,  
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.  
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej ([www.ncez.pzh.gov.pl](http://www.ncez.pzh.gov.pl))

**Opracowała:** mgr Sekuła Joanna