

Nazwa diety	Łatwostrawna (D02)
Zastosowanie	Dla osób: 1) po zabiegach chirurgicznych; 2) w trakcie rekonwalescencji; 3) w przewlekłym zapaleniu wątroby; 4) w przewlekłym zapaleniu trzustki; 5) w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach; 6) w żywieniu osób w podeszłym wieku; 7) w chorobach zapalnych żołądka; 8) w refluksie żołądkowo-przełykowym; 9) w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; 10) w dyspepsji czynnościowej żołądka; 11) w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka. Dietę lekkostrawną zaleca się chorym przebywającym na leczeniu w szpitalach, którzy nie wymagają rygorystycznego żywienia dietetycznego, ma ona zastosowanie u pacjentów o łagodnych schorzeniach układu trawienno- oraz w żywieniu osób w wieku podeszłym. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, prawidłowo zbilansowana tzn. ma zabezpieczyć zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
Zalecenia dietetyczne	➤ dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych; ➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; ➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; ➤ dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; ➤ temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; ➤ posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami; ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;

- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
 - dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek, w przypadku złej tolerancji;
 - mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
 - ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
 - tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi, podgarle, skóry z drobiu, itp.) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;
 - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
 - należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
 - wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
 - dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak babka wielkanocna, łatwostrawne pierniki bez dodatku orzechów czy bułeczki w tłusty czwartek, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

	➤ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; ➤ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; ➤ nie dodawać do potraw zasmażek; ➤ do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	2000-2200
	Białko	37,5 - 50 g/1000 Kcal
		15 -20% En
	Tłuszcze	22–33 g/1000 kcal
		20-30 %EN
	Węglowodany	113-163 g/1000 kcal
		45-65 % EN
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; ➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; ➤ makarony drobne; ➤ ryż biały; ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasa (w ograniczonych ilościach); ➤ suchary.	➤ wszystkie mąki pełnoziarniste; ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ➤ pieczywo pełnoziarniste; ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ➤ makarony grube i pełnoziarniste; ➤ ryż brązowy, ryż czerwony; ➤ dania mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych);	➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ➤ surowe ogórki, papryka, kukurydza; ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ kiszona kapusta;

	➤ gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); ➤ szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; ➤ pomidor bez skóry (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry); ➤ ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	➤ grzyby; ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	➤ owoce niedojrzałe; ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); ➤ owoce w syropach cukrowych; ➤ owoce kandyzowane; ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone; ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane (w ograniczonych ilościach).	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	➤ całe nasiona, pestki, orzechy; ➤ „masło orzechowe”; ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; ➤ chude gatunki kielbas; ➤ galaretki drobiowe.	➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; ➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; ➤ pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar;

Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	➤ konserwy. ➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby wędzone; ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko; ➤ gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; ➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste; ➤ mleko skondensowane; ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; ➤ sery podpuszczkowe; ➤ tłuste sery dojrzewające; ➤ śmietana.
Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	➤ BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, podgarle, skóry z drobiu; ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ majonez; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźalnicza; ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); ➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ➤ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone; ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	➤ słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie; ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne; ➤ desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	➤ woda niegazowana;	➤ woda gazowana; ➤ napoje gazowane; ➤ napoje wysokosłodzone;

SEKCJA ŻYWIENIA I DIETETYKI ul. Macieja Jakubowskiego 2, 30-688 Kraków tel. 12 400 12 28	➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; ➤ napary owocowe; ➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); ➤ bawarka; ➤ kakao naturalne; ➤ soki warzywne; ➤ soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ mocne napary kawy i herbaty; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ musztarda, keczup, ocet; ➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.