

Dieta łatwostrawna w chorobie



Autor
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

3 minuty czytania

Dieta łatwostrawna (lekkostrawna) stanowi modyfikację [żywienia podstawowego](#).

Zalecana jest m.in. osobom **onkologicznym ze schorzeniami układu pokarmowego** tj. w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w nowotworach jelita cienkiego, 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, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych, a także **dla osób starszych**.

Dieta lekkostrawna polega przede wszystkim na doborze odpowiednich produktów, potraw i technik kulinarnych.




O ile nie ma dodatkowych wskazań dietetycznych (np. dotyczących ograniczenia wartości energetycznej diety lub innych ograniczeń dietetycznych ze wskazań lekarskich), dieta łatwostrawna powinna dostarczyć taką samą ilość energii i składników odżywczych, jak w przypadku diety dla osób zdrowych. Zadaniem diety lekkostrawnej jest **odciążenie wątroby i trzustki**, poprawienie funkcjonowania układu pokarmowego.

Kcal 2000 - 2400/dobę	Białko 82 - 93 g/dobę	Tłuszcze 64 - 78 g/dobę	Węglowodany 275 - 330 g/dobę
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	--

Produkty zalecane: chude mięso (indyk, kurczak, schab, wołowina, cielęcina), ryby (dorsz, łosoś, flądra), jajka gotowane na miękko lub w postaci delikatnej jajecznicy, wędliny, pieczywo pszenne, chude przetwory mleczne (jogurty naturalne, twarogi, twarożki), drobne makarony, biały ryż, miękkie i dojrzałe owoce (banany, truskawki, kiwi, jagody, borówki, maliny), miękkie warzywa (pomidory, gotowane ziemniaki, gotowana marchew).

- W diecie łatwostrawnej unika się używania zasmażek - do zagęszczania potraw można stosować zawiesinę z mąki i wody lub jogurt naturalny.
- Warzywa i owoce powinny być spożywane gotowane lub pieczone, a także w formie przecierów lub soków.

Przykładowa dzienna racja pokarmowa w diecie łatwo strawnej

-  Pieczywo pszenne 250g
-  Mąka, kasze, makarony 80g
-  Mleko i produkty mleczne 700g

- ✓ Jaja 2 szt.
- ✓ Mięso, drób 90g lub filety z ryb 110g
- ✓ Wędliny 25g
- ✓ Masło/śmietanka 25g
- ✓ Inne tłuszcze (olej, oliwa) 30g
- ✓ Ziemniaki 300g
- ✓ Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C 200g
- ✓ Warzywa bogate w β -karoten 150g
- ✓ Inne warzywa i owoce 300g
- ✓ Cukier i słodycze 55g

Pamiętaj: Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna. Poprzez prawidłowe żywienie opiekun wie, że dobrze troszczy się o swojego bliskiego. Poznaj podstawowe [zasady żywienia chorego](#).

W przypadku diety lekkostrawnej należy zapoznać się z listą produktów zalecanych i zabronionych

Dozwolone produkty:

- ✓ pieczywo: zalecane są bułki pszenne, biszkopt, chleb pszenny,
- ✓ jako dodatek do pieczywa zalecane są chude wędliny (drobiowe, polędwica sopocka) i chudy twaróg,
- ✓ z tłuszczów możesz używać oliwę z oliwek, oleje słonecznikowe, rzepakowe, sojowe, masło,
- ✓ warzywa powinny być gotowane, rozdrabniane lub przetarte – pomidor bez skórki, marchewka, buraki, pietruszka, dynia,
- ✓ z owoców zalecane są banany, morele, jabłka pieczone lub gotowane, owoce jagodowe (maliny, truskawki),
- ✓ ziemniaki jedz gotowane najlepiej w puree,
- ✓ możesz jeść zupy z dozwolonych warzyw,
- ✓ jako dodatek do zup polecany jest biały ryż, drobne makarony (nitki, fale, gwiazdki, muszelki), lane kluski, grzanki,
- ✓ z kasz dozwolone są: manna, kuskus oraz drobna kasza jęczmienna,

- z mięs możesz jeść te chude, gotowane (mięso drobiowe, schab, ryby), pulpety i potrawki,
- możesz zjeść risotto,
- lekkostrawne zupy, które możesz zagęścić np. jogurtem z niewielką ilością mąki. Będą to między innymi: zupy mleczne, zupa jarzynowa, krupnik na chudym mięsie, chudy rosół, wywar warzywny.

Zabronione produkty:

- pieczywo: chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie i z otrębami,
- tłuste wędliny (wieprzowe), sery żółte, pasztety,
- twarde margaryny, smalec,
- warzywa marynowane (konserwowane),
- warzywa wzdymające (cebula, por, kapusta biała, czerwona, kalafior, ogórki),
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja),
- warzywa grubo tarte, z majonezem i sosem,
- owoce: gruszki, czereśnie, daktyle, śliwki,
- smażone ziemniaki i frytki,
- zupy na wywarach mięsnych, grzybowych, zasmażanych, kapustnych, strączkowych,
- grube makarony (świderki, lazania),
- tłuste, smażone, wędzone, marynowane mięsa,
- smażone kotlety, krokiety, bigos,
- po spożyciu kaszy gryczanej oraz grubej jęczmiennej mogą wystąpić dolegliwości.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.