



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dla pacjenta- dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna

- dieta lekkostrawna jest modyfikacją racjonalnego żywienia zdrowych ludzi
 - powinna mieć odpowiednią dla potrzeb chorego wartość energetyczną i zawartość składników odżywczych
 - dieta ta cechuje się doбором produktów spożywczych, które łatwo ulegają trawieniu w przewodzie pokarmowym i tym samym go nie obciążają
 - **zalecane metody przygotowywania potraw:**
 - ✓ gotowanie w wodzie i na parze- łączone np. z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem
 - ✓ pieczenie w folii, rękawie, pergaminie- obróbka ta nie wymaga tłuszczu, a produkt jest miękki, gdyż nie traci wody
 - ✓ spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki pszennej
 - ✓ dodawanie tłuszczu do potrawy po ich przyrządzeniu
 - ✓ stosowanie do zagęszczania zawiesiny mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie w słodkiej śmietance jest dozwolona
 - **przeciwwskazanymi technikami kulinarnymi są:**
 - ✓ smażenie
 - ✓ duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażeniem
 - ✓ pieczenie w sposób tradycyjny
 - ✓ zapiekanie
 - ✓ grillowanie
 - ✓ sporządzanie zasmażek, odgrzewanie, odsmażanie
 - **z diety wyklucza się produkty i potrawy:**
 - ✓ powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ostre, tłuste, długo zalegające w żołądku)
 - ✓ zawierające duże ilości błonnika pokarmowego
 - ✓ powodujące wzdęcia
 - ✓ wędzone
 - ✓ używki i marynaty
- **Błonnik** nie powinien być nadmiernie eliminowany z diety jeżeli nie ma ku temu wyraźnych wskazań. Składnik ten jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego (wpływa na rytm wypróżnień) oraz jest składnikiem stosowanym w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Zalecana ilość błonnika to ok 25g na dobę.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dla pacjenta- dieta lekkostrawna

- Źródłem błonnika powinny być młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, pieczywo pszenne lub graham, drobne kasze. Z diety wyklucza się warzywa kapustne i strączkowe.
- w celu polepszenia tolerancji błonnika stosuje się takie techniki kulinarne jak:
 - ✓ usuwanie z warzyw i owoców skórek i pestek
 - ✓ oddzielanie i wyrzucanie zwłókniałych i twardych części roślin
 - ✓ wydłużanie czasu gotowania produktów roślinnych
 - ✓ mechaniczne rozdrabnianie produktów (misy, przeciery, puree, soki)
- potrawy nie powinny być ani za gorące ani za zimne- może to drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną dolegliwości bólowych
- posiłki należy spożywać regularnie (4-5) o stałych porach
- porcje nie powinny być zbyt obfite
- należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez chorego.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (<2%) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, sadzone, omlety	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso bez skóry, z piersi), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz;	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dla pacjenta- dieta lekkostrawna

	ryby tłuste w ograniczonej ilości jeśli są dobrze tolerowane	
Tłuszcze	Margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej) papryka, szczypior, cebula, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane z octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek- jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodycze	Cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana; zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Zalecenia dla pacjenta- dieta lekkostrawna

	ile nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku bez zasmażek	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie; potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe; majonez domowy świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki- z dozwolonych owoców, kisiele, kremy z mleka, owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, kruche, piaskowe
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii