



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Dieta lekkostrawna

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia



DIETA LEKKOSTRAWNA

(łatwostrawna) jest modyfikacją podstawowego żywienia człowieka, a jej celem jest zmniejszenie obciążenia przewodu pokarmowego przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej wartości odżywczej posiłków. Polega ona na doborze produktów oraz technik kulinarnych sprzyjających łatwiejszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i lepszej tolerancji pokarmów.

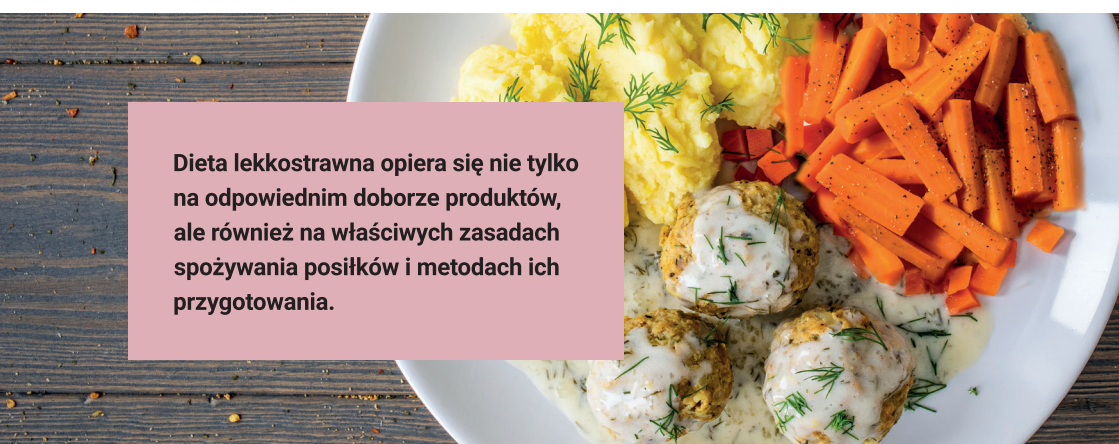
Dieta lekkostrawna uwzględnia ograniczenie produktów ciężkostrawnych, tłustych, smażonych, długo zalegających w żołądku. W zależności od potrzeb może również obejmować zmniejszenie ilości błonnika poprzez wybór „delikatnych” warzyw, dojrzałych owoców i produktów zbożowych o niższej jego zawartości. Zalecane techniki kulinarne to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania i pieczenie. **Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do stanu zdrowia, objawów i tolerancji pokarmowej.**

Pomimo pewnych ograniczeń, prawidłowo zaplanowana dieta lekkostrawna może pokrywać zapotrzebowanie na energię i wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Stanowi ona ważny element postępowania dietetycznego wspierającego leczenie i poprawę jakości życia.

Komu najczęściej zalecana jest dieta lekkostrawna?

Dieta ta najczęściej zalecana jest osobom z chorobami układu pokarmowego, m.in. w przebiegu zapalenia żołądka i jelit, choroby wrzodowej, choroby refluksowej przełyku czy w okresie zaostrzenia niektórych schorzeń jelit. Często stosuje się ją również po zabiegach operacyjnych, w czasie rekonwalescencji, u osób osłabionych, seniorów oraz pacjentów z chorobami nowotworowymi.

Zakres modyfikacji diety powinien być zawsze dostosowany indywidualnie do stanu zdrowia, objawów oraz tolerancji poszczególnych produktów i potraw. Dieta lekkostrawna nie jest modelem żywienia przeznaczonym dla wszystkich ani rozwiązaniem wymagającym stosowania przez całe życie. Czas jej stosowania zależy od wskazań medycznych.



Dieta lekkostrawna opiera się nie tylko na odpowiednim doborze produktów, ale również na właściwych zasadach spożywania posiłków i metodach ich przygotowania.

Przestrzeganie podstawowych zasad diety lekkostrawnej może wspierać łagodzenie objawów ze strony przewodu pokarmowego i poprawiać komfort odżywiania.

Praktyczne wskazówki jak przygotowywać posiłki w diecie lekkostrawnej

Jednym z elementów diety lekkostrawnej jest dobór odpowiednich technik kulinarnych wykorzystywanych do przygotowania potraw.



Zalecanymi technikami kulinarnymi są:

- ▶ gotowanie w wodzie i na parze,
- ▶ duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- ▶ pieczenie w foli, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym pod przykryciem, bez dodatku tłuszczu,
- ▶ grillowanie, przy pomocy grilla elektrycznego lub patelni grillowej, bez dodatku tłuszczu,
- ▶ „smażenie” na parze w łaźni wodnej, np. jajecznica na parze,
- ▶ dodawanie niewielkich ilości tłuszczów roślinnych, np. oleju rzepakowego czy oliwy z oliwek do potraw dopiero po ich przyrządzeniu,
- ▶ zagęszczanie potraw (zup, sosów) za pomocą zawiesiny mąki w wodzie lub mleku,
- ▶ spulchnianie potraw poprzez dodanie bułki pszennej namoczonej w wodzie lub mleku albo poprzez dodanie ubitych białek jaj.





Niezalecane są:

- ▶ smażenie, szczególnie w głębokim tłuszczu, odsmażanie,
- ▶ panierowanie,
- ▶ wędzenie,
- ▶ peklowanie,
- ▶ duszenie z wcześniejszym obsmażaniem,
- ▶ pieczenie z dodatkiem tłuszczu,
- ▶ dodawanie zasmażek, np. do zup czy sosów.

W celu lepszej strawności i tolerancji błonnika pokarmowego należy stosować poniższe techniki:

- ▶ wybieranie dojrzałych warzyw i owoców,
- ▶ rozdrabnianie, miksowanie i przecieranie produktów przez sito, np. podawanie produktów w formie przecierów, purée, musów czy soków,
- ▶ obieranie warzyw i owoców,
- ▶ usuwanie pestek z warzyw i owoców,
- ▶ oddzielanie zwłókniałych i twardych części warzyw i owoców, np. korzeni, łodyg,
- ▶ dłuższy czas gotowania produktów roślinnych.



Główne zasady diety lekkostrawnej

1 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.

Częstsze i mniejsze posiłki, krócej zalegają w żołądku i nie obciążają go, nie powodują wahań stężenia glukozy we krwi. Dostarczanie składników pokarmowych w mniejszych ilościach, ale częściej powoduje, że są one lepiej wchłaniane i wykorzystywane przez organizm.

2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj „rozpraszaczy” np. oglądania telewizji, czytania gazet, itp. Dokładnie przeżuwaj pokarmy.

Powolne przeżuwanie kęsów i jedzenie posiłków w komfortowych warunkach sprawia, że pokarm jest szybciej i sprawniej trawiony, co zmniejsza ryzyko wystąpienia dolegliwości bólowych. Dodatkowo jedząc wolniej połykamy mniejsze ilości powietrza.

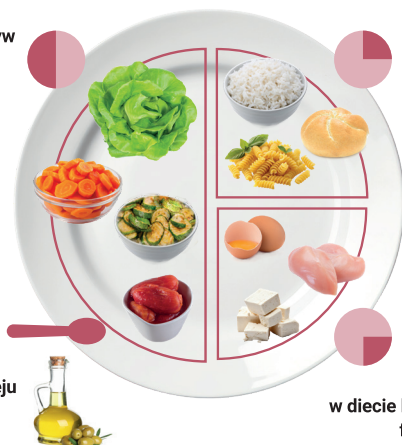
3 Posiłki w diecie lekkostrawnej powinny być prawidłowo skomponowane, aby dostarczyć wszystkich niezbędnych wartości odżywczych. Wzorem jest Talerz Zdrowego Żywienia.

W posiłku powinny znaleźć się warzywa i/lub owoce, produkty dostarczające białka, węglowodanów oraz tłuszczów, najlepiej pochodzenia roślinnego.

½ TALERZA

warzywa i owoce, z przewagą warzyw lekkostrawnych, np. gotowana marchewka, duszona cukinia, pomidory bez skórki, sałata

niewielki dodatek tłuszczu roślinnego np. oleju rzepakowego czy oliwy z oliwek



¼ TALERZA

produkty zbożowe, które są głównym źródłem węglowodanów, w diecie lekkostrawnej występują one w formie o niższej zawartości błonnika w postaci pszennego pieczywa, białego ryżu czy jasnego makaronu

¼ TALERZA

produkty, które są źródłem białka, takie jak ryby, jaja, chudy nabiał, chude mięso, nasiona roślin strączkowych, w diecie lekkostrawnej głównie w formie fermentowanej np. tofu, tempeh

4

Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych. Potrawy bardzo gorące lub zimne mogą podrażnić przewód pokarmowy i przyczyniać się do wystąpienia dolegliwości bólów wch.

5

Wyliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy, np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy.

6

Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. **Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości ponownie wprowadzaj te produkty do diety stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia tolerancji organizmu.**

	NAJCIEŻEJ STRAWNA WERSJA	LŻEJSZA MODYFIKACJA	LEKKOSTRAWNA WERSJA
	surowe jabłko	pieczone jabłko	duszone i krojone jabłko bez skórki
	kasza pęczak	kasza jęczmienna wiejska	kasza kuskus
	pieczywo razowe	pieczywo graham	pieczywo pszenne
	jajecznica na boczku	jajecznica na oleju rzepakowym	jajecznica na parze
	orzechy	orzechy namoczone	masło orzechowe

- 7** Wyklucz z diety produkty kwaśne, takie jak np. owoce cytrusowe czy przetwory z pomidorów (passata pomidorowa) – mogą one nasilać zgagę.
- 8** **Posiłki powinny być smaczne i zachęcające do jedzenia.** Dieta lekkostrawna powinna być urozmaicona i różnorodna. Aby podnieść atrakcyjność posiłków warto dodawać do nich dozwolone przyprawy. Do słodkich posiłków np. pieczonego jabłka warto dodać cynamon i/lub kardamon. Pieczenie warzyw i owoców wydobędzie z nich głębszy smak.
- 9** **Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie** (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach). Zalecane napoje to woda niegazowana oraz słabe napary herbaty i ziół. Z diety wyklucz kawę, która pobudza wydzielanie kwasu żołądkowego i może nasilać dolegliwości.
- 10** **Wyeliminuj z diety alkohol.** Wykazuje on drażniące działanie na błonę śluzową żołądka i jelita cienkiego. Może także nasilać zgagę.



PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE LEKKOSTRAWNEJ

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Warzywa 	- warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy - na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszone
Owoce 	owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	- cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki - owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki - suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe 	- pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki - drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus - ryż biały - jasne makarony: pszenne, ryżowe - płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane - chrupki kukurydziane, wafle ryżowe - mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	- pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel - płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby: pszenne, żytnie, owsiane - gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty - pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Ziemniaki 	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. purée - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne 	- mleko do 2 % zawartości tłuszczu - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - naturalne serki twarogowe	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana - jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne, - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kielbasa, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce
Jaja 	- jaja gotowane na miękko, w koszulce - jajecznica na parze - omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	- jajko na twardo - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory 	▶ napój sojowy bez dodatku cukru ▶ naturalne tofu	▶ wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób ▶ pasty z nasion roślin strączkowych ▶ mąka sojowa ▶ makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu
Tłuszcze 	▶ tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany ▶ masło i masło klarowane, ▶ mieszanki masła z olejami roślinnymi, niezawierające oleju palmowego i margaryny miękkie	▶ smalec, słonina ▶ margaryny twarde (w kostce) ▶ oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona 	▶ brak	▶ orzechy, np. włoskie, laskowe ▶ pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika ▶ solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Ślodycze, desery, słone przekąski 	▶ domowe ciasto drożdżowe/szarlotka ▶ kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka ▶ dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru ▶ miód ▶ gorzka czekolada min. 70% kakao	▶ cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza ▶ konfitury i dżemy wysokosłodzone ▶ czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe ▶ cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol ▶ słone przekąski ▶ lody, cukierki, chałka ▶ ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki
Napoje 	▶ woda mineralna niegazowana ▶ słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej ▶ bulion warzywny ▶ napary ziołowe i kompoty ▶ kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa ▶ napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane)	▶ kawa naturalna ▶ woda gazowana ▶ „wody” smakowe ▶ soki owocowe, nektary ▶ napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą ▶ napoje energetyczne ▶ napoje alkoholowe

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Przyprawy i sosy 	▶ pieprz ziółowy ▶ melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran ▶ suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn ▶ papryka słodka ▶ sok z cytryny, limonki	▶ kostki rosółowe ▶ sól np. kuchenna, himalajska, morska ▶ mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli ▶ płynne przyprawy wzmacniające smak ▶ gotowe sosy ▶ majonez ▶ ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka ▶ musztarda, chrzan, ocet
Potrawy 	▶ zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych ▶ mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych ▶ ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone ▶ kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	▶ zupy na tłustych wywarach mięsnych ▶ zupy i sosy z zasmażką ▶ zupy, sosy w proszku, zupki chińskie ▶ żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) ▶ gotowe dania w słoikach, w panierce ▶ mięsa i ryby w panierce
Obróbka technologiczna potraw 	▶ gotowanie w wodzie, gotowanie na parze ▶ grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) ▶ pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu* ▶ smażenie bez dodatku tłuszczu* ▶ duszenie bez wcześniejszego obsmażania *staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego	▶ smażenie na głębokim tłuszczu ▶ duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu ▶ pieczenie w dużej ilości tłuszczu ▶ panierowanie

CO ZAMIENIĆ NA CO, ABY BYŁO BARDZIEJ LEKKOSTRAWNIE?

Współczesna, zwyczajowa dieta często obfituje w potrawy tłuste, smażone i produkty wysokoprzetworzone, które mogą nadmiernie „obciążać” układ pokarmowy. Dania ciężkostrawne bywają przyczyną uczucia pełności, wzdęć, zgagi czy dyskomfortu po posiłkach, szczególnie u osób z problemami trawiennymi.

Dieta lekkostrawna nie oznacza monotonnych posiłków i rezygnacji ze smaku. Odpowiednio dobrane zamienniki pozwalają przygotować potrawy, które są jednocześnie smaczne, wartościowe i lepiej akceptowane. Kluczowe znaczenie ma sposób przygotowania dań (odpowiednie techniki kulinarne), a także wybór produktów o niższej zawartości tłuszczu i mniejszym stopniu przetworzenia.

Przykłady popularnych potraw ciężkostrawnych oraz ich lekkostrawne alternatywy, które mogą pomóc w codziennym komponowaniu zdrowszej i bardziej komfortowej dla układu pokarmowego diety.

SCHABOWY SMAŻONY NA TŁUSZCZU

Dlaczego ciężkostrawny?

panierka + tłuszcz + smażenie



PIECZONY FILET Z KURCZAKA LUB INDYKA, DELIKATNIE PRZYPRAWIONY ZIOŁAMI



FRYTKI Z RESTAURACJI TYPU FAST FOOD

Dlaczego ciężkostrawne?

smażenie w głębokim tłuszczu



ZIEMNIAKI PIECZONE Z TYMIANKIEM



BIGOS TRADYCYJNY

Dlaczego ciężkostrawny?

kapusta + tłuste mięso/ kielbasa + smażenie



DELIKATNE LECZO Z CUKINII Z MIĘSEM INDYKA



PIZZA Z SALAMI I DUŻĄ ILOŚCIĄ SERA

Dlaczego
ciężkostrawna?

tłusty ser +
przetworzone mięso



PSZENNA TORTILLA Z PIECZONYM KURCZAKIEM, SAŁATĄ, POMIDOREM BEZ SKÓRKI I SOSEM JOGURTOWO- KOPERKOWYM



ŻUREK NA KIELBASIE I BOCZKU

Dlaczego
ciężkostrawny?

tłuste dodatki



ZUPA KREM Z DYNI Z DODATKIEM OLIWY Z OLIWEK I PSZENNYM PIECZYWEM



KROKIETY Z KAPUSTĄ I PIECZARKAMI

Dlaczego
ciężkostrawne?

panierka + smażenie +
kapusta + grzyby



CIENKIE NALEŚNIKI Z MĄKI PSZENNEJ PIECZONE NA PATELNI Z CHUDYM TWAROŻKIEM I TARTYMI WARZEWAMI



FASOLKA PO BRETOŃSKU, TRADYCYJNA

Dlaczego
ciężkostrawna?

fasola + boczek +
kielbasa + cebula + zasmażka



POTRAWKA Z DUSZONYCH WARZYW Z TOFU



PĄCZKI

Dlaczego
ciężkostrawne?

smażenie w głębokim tłuszczu



DOMOWE CIASTO DROŻDŻOWE Z JABŁKAMI



CHIPSY

Dlaczego
ciężkostrawne?

tłuszcz + sól + produkt
wysokoprzetworzony



WAFLE RYŻOWE, NATURALNE



Proste zamiany w codziennym menu

Dieta lekkostrawna nie musi oznaczać rezygnacji z ulubionych posiłków. **Często wystarczy kilka prostych zmian**, aby dania były korzystniejsze dla przewodu pokarmowego i łatwiejsze do strawienia. Zaczynj od małych kroków – nawet jedna lub dwie zamiany dziennie mogą przynieść odczuwalną poprawę samopoczucia.

Dieta lekkostrawna opiera się na odpowiednim doborze produktów i sposobie ich przygotowania. Wprowadzaj zmiany stopniowo, obserwuj reakcję organizmu i wybieraj rozwiązania, które sprawdzą się u Ciebie na co dzień.

Śniadania

ZAMIAST



Pieczywo razowe z ziarnami



WYBIERZ

Pieczywo pszenne lub graham

Zawiera mniej błonnika pokarmowego, jest łatwiej strawne.



Jajecznica smażona na maśle



Jajko na miękko lub jajecznica na parze

Delikatniejsza obróbka sprawia, że posiłek jest łatwiejszy do strawienia.



Ser żółty pełnotłusty



Mozzarella light, serek ziarnisty naturalny, twaróg chudy lub półtłusty

Zawierają mniej tłuszczu, który może spowalniać trawienie.



Obiad

ZAMIAST



Kotlet schabowy panierowany i smażony



WYBIERZ

Mięso gotowane, duszone bez obsmażania lub pieczone w folii

Tak przygotowane potrawy są mniej obciążające dla przewodu pokarmowego.



Frytki lub smażone ziemniaki



Ziemniaki gotowane, pieczone lub ryż

Zawierają mniej tłuszczu i są lepiej tolerowane. Możesz do nich dodać przyprawy korzystnie wpływające na trawienie.



Obiad

ZAMIAST



Surówka z kapusty, cebuli lub pora



WYBIERZ

Gotowana marchewka, dynia, cukinia lub buraczki

Warzywa po ugotowaniu są łatwiejsze do strawienia.



Zupy na wywarze z tłustych mięs, zupy zabielenie śmietaną 30%



Zupy na lekkim wywarze warzywnym lub z chudego mięsa z dodatkiem jogurtu naturalnego

Zachowują kremową konsystencję przy mniejszej ilości tłuszczu.



Kolacja

ZAMIAST



Tłuste wędliny i kielbasy



WYBIERZ

Gotowana pierś z indyka, kurczaka lub chuda szynka

Są mniej tłuste i zwykle lepiej tolerowane.



Surowe warzywa w dużej ilości



Surowe warzywa starte, warzywa gotowane lub pieczone bez skórki

Delikatniejsza struktura ułatwia trawienie.



Przekąski

ZAMIAST



Chipsy i słone przekąski



WYBIERZ

Wafle ryżowe, sucharki lub biszkopty

To produkty, które nie obciążają nadmiernie układu pokarmowego.



Surowe jabłka ze skórką lub gruszki



Owoce pieczone, mus owocowy lub dojrzały banan

Obróbka termiczna i miękka konsystencja zwiększają tolerancję.





PRZYKŁADOWY JEDNODNIOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY W DZIECI LEKKOSTRAWNEJ

I śniadanie: Omlet ze szpinakiem

- ▶ jajka
- ▶ szpinak
- ▶ oliwa z oliwek
- ▶ bułka pszenna
- ▶ masło
- ▶ pomidor bez skóry

II śniadanie: Kanapka 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 skóry

Obiad: Pieczony dorsz z purée ziemniaczanym i surówką z marchewki

- ▶ filet z dorsza
- ▶ sok z cytryny, koper, bazylia suszona, zioła prowansalskie
- ▶ ziemniaki
- ▶ masło
- ▶ marchew, jabłko

Podwieczorek: budyń jaglany z duszonymi owocami

- ▶ płatki jaglane
- ▶ mleko 2%
- ▶ duszone brzoskwinia i jabłko

Kolacja: kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

- ▶ kasza kuskus
- ▶ pieczone cukinia, dynia, pietruszka
- ▶ mozzarella light
- ▶ oliwa z oliwek
- ▶ tymianek, oregano





NAJCZĘSTSZE BŁĘDY POPEŁNIANE PODCZAS STOSOWANIA DIETY LEKKOSTRAWNEJ

Podczas stosowania diety lekkostrawnej często popełniane są błędy, które mogą obniżać jej wartość odżywczą i skuteczność.

Jednym z najczęstszych problemów jest **nadmierne ograniczanie jadłospisu i opieranie diety na niewielkiej liczbie produktów**, co prowadzi do monotonii żywieniowej. Błędne przekonanie, że dieta lekkostrawna powinna być bardzo restrykcyjna, może skutkować eliminowaniem większej liczby produktów niż jest to rzeczywiście konieczne. W konsekwencji dieta bywa zbyt mało kaloryczna, co może sprzyjać niezamierzonej utracie masy ciała, osłabieniu organizmu i pogorszeniu stanu odżywienia.

Częstym błędem w diecie lekkostrawnej jest **niewystarczająca podaż białka**, wynikająca z ograniczania produktów dostarczających tego składnika lub zbyt małej liczby posiłków zawierających białko. Jest to szczególnie istotne u osób w okresie rekonwalescencji, seniorów oraz pacjentów z chorobami przewlekłymi, u których zapotrzebowanie na białko może być zwiększone. Odpowiednia ilość białka wspiera regenerację tkanek, utrzymanie masy mięśniowej oraz prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Dlatego w diecie lekkostrawnej warto uwzględniać łatwostrawne źródła białka, takie jak chude mięso, ryby, jaja, nabiał oraz – jeśli są dobrze tolerowane – „delikatne” produkty roślinne. Źródła białka powinny być uwzględnione w każdym posiłku.

Nieprawidłowo realizowana dieta lekkostrawna może również dostarczać **zbyt mało błonnika pokarmowego**, zwłaszcza gdy bez potrzeby eliminuje się większość warzyw, owoców i produktów zbożowych. Choć w niektórych sytuacjach klinicznych konieczne jest czasowe ograniczenie błonnika, jego nadmierna redukcja może sprzyjać zaparciom i niekorzystnie wpływać na pracę jelit.

Innym częstym błędem jest **niedostateczne nawodnienie organizmu**, które może nasilać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Niekorzystne jest także **nieregularne spożywanie posiłków, pomijanie posiłków** lub **spożywanie dużych porcji w krótkim czasie**.



Dieta lekkostrawna powinna być odpowiednio zbilansowana, urozmaicona i dostosowana do indywidualnych potrzeb tak aby wspierać leczenie, a jednocześnie zapewniać odpowiednią podaż energii i składników odżywczych.



Mity związane z dietą lekkostrawną

CZY DIETA LEKKOSTRAWNA JEST DIETĄ ODCHUDZAJĄCĄ?

Dieta lekkostrawną stosuje się głównie w niektórych jednostkach chorobowych. Szczególnie wskazana jest w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, nowotworach przewodu pokarmowego, chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, w okresie rekonwalescencji, po zabiegach chirurgicznych. W niektórych przypadkach zalecana jest dla osób w wieku podeszłym.



NIE

CZY NALEŻY CAŁKOWICIE WYKLUCZYĆ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BŁONNIK POKARMOWY?

Należy wykluczyć jedynie produkty z dużą zawartością błonnika pokarmowego. Źródłem błonnika w diecie lekkostrawnej powinny być młode warzywa, dojrzałe owoce, delikatne pieczywo, drobne kasze.



NIE

CZY NIE MOŻNA UŻYWAĆ ŻADNYCH PRZYPRAW?

Wykluczyć należy jedynie ostre przyprawy (np. pieprz, ostrą paprykę) i kwaśne (np. ocet).



NIE

CZY NASIONA, PESTKI I ORZECHY SĄ ŁATWOSTRAWNE?

Produkty te mogą być źle tolerowane przez organizm, ponieważ są bogatym źródłem tłuszczu i błonnika.



NIE

CZY JAJA W KAŻDEJ POSTACI SĄ LEKKOSTRAWNE?

Lekkostrawne są jaja ugotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze oraz w formie omeletu. Należy unikać jaj gotowanych na twardo oraz smażonych.



NIE

PIŚMIENNICTWO

1. Grzymisławski M., Moszak M. (red.): Żywnie człowieka zdrowego i chorego, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa, 2022
2. Jodkiewicz M., Korólczyk-Kowalczyk M., Nagel P.: Dieta lekkostrawna. Kompendium wiedzy w praktyce, PZWL, Warszawa, 2026.
3. Włodarek D., Lange E. (red. nauk): Współczesna dietoterapia. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2023

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM CENTRUM
EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ

[NCEZ.PZH.GOV.PL »](https://ncez.pzh.gov.pl)



Wejdź na stronę

[CDO.PZH.GOV.PL »](https://cdo.pzh.gov.pl)

i zapisz się na bezpłatne konsultacje online z:

- ▶ DIETETYKIEM
- ▶ PSYCHODIETETYKIEM
- ▶ SPECJALISTĄ
DS. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



BĄDŹMY W KONTAKCIE!

kontakt-ncez@pzh.gov.pl

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

Autorzy: Monika Korólczyk-Kowalczyk, Anna Taraszevska, Aleksandra Wedziuk-Reszka

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa

tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026