

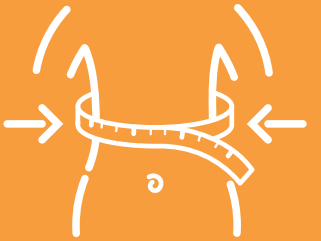
# Dieta łatwostrawna - FAKTY i MITY

X MIT NR. 1

**Dieta łatwostrawna jest dietą odchudzającą.**

✓ FAKT

**Dieta łatwostrawną 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.



X MIT NR. 2

**Należy całkowicie wykluczyć produkty zawierające błonnik pokarmowy.**

✓ FAKT

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



X MIT NR. 3

**Nie można używać żadnych przypraw.**

✓ FAKT

**Wykluczyć należy jedynie ostre przyprawy** (np. pieprz, ostra papryka) i **kwaśne** (np. ocet).

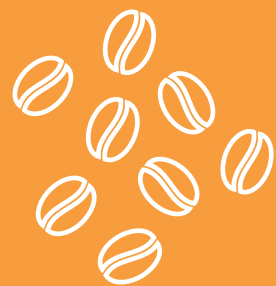


X MIT NR. 4

**Nasiona, pestki i orzechy są łatwostrawne.**

✓ FAKT

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



X MIT NR. 5

**Jaja w każdej postaci są lekkostrawne.**

✓ FAKT

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



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej  
IŻŻ



[www.NCEZ.pl](http://www.NCEZ.pl)