



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywieniowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



# DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna, zwana również łatwostrawną, jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych. Stosowana jest w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka),

w trakcie leczenia onkologicznego, stanach gorączkowych, w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych oraz u osób w podeszłym wieku. Jej funkcją jest odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych, a tym samym poprawa stanu odżywienia.



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
- 2 Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
- 3 Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- 4 Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw gorących i zimnych.
- 5 Wyeliminuj 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, alkohol, ostre przyprawy.
- 6 Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- 7 Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
  - usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców,
  - oddzielaj i usuwaj twarde i włókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
  - wydłużaj czas gotowania,
  - rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
- 8 Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

## Inne elementy stylu życia

- 1 Wyeliminuj alkohol z diety.
- 2 Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- 3 Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

### Bibliografia:

1. Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.
2. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywniezie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
4. Reinhard T, Width M., red. wyd. pol. Chojnacki J., Klupińska G.: Dietetyka Kliniczna. Edra Urban & Partner, Wrocław, 2019.



## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane warto, aby zostały w diecie.

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykorja, ogórek kiszony</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cebula, por, czosnek,</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórą</li> <li>grzyby</li> <li>w occie i konserwowe</li> <li>inne kiszone</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki</li> <li>owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki</li> <li>suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</li> <li>drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna</li> <li>komosa ryżowa, amarantus</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane, jęczmiennie, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dosładzane płatki śniadaniowe, muesli</li> </ul>
<b>Ziemniaki</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree</li> <li>smażone</li> <li>frytki, chipsy</li> <li>placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko do 2 % zawartości tłuszczu</li> <li>produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko</li> <li>chude i półtłuste sery twarogowe</li> <li>mozzarella light</li> <li>naturalne serki twarogowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pełnotłuste mleko</li> <li>mleko skondensowane</li> <li>śmietana</li> <li>jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne,</li> <li>ser pełnotłusty twarogowy</li> <li>ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort</li> <li>ser feta</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik</li> <li>w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)</li> <li>chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsinia, kaczka</li> <li>tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki</li> <li>konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby w oleju np. śledzie</li> <li>ryby wędzone</li> <li>konserwy rybne</li> <li>paluszki rybne w panierce</li> </ul>
<b>Jaja</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja gotowane na miękko, w koszulce</li> <li>jajecznica na parze</li> <li>omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jajko na twardo</li> <li>smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu</li> <li>jajka z majonezem, tłustymi sosami</li> </ul>



## Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej

### 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,
- 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

#### Słodycze, 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
- ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki
- cukierki, chałwa

#### Napoje



- woda mineralna niegazowana
- słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej
- bulion warzywny
- napary ziołowe
- kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa
- kompoty
- napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)

- kawa naturalna
- woda gazowana
- "wody" smakowe
- soki owocowe, nektary
- słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą
- napoje energetyczne
- napoje alkoholowe

#### Przyprawy i sosy



- pieprz ziołowy
- melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran
- suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, 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 obsmażenia

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

\*staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego



## Przykładowy jadłospis jakościowy diety lekkostrawnej

### ŚNIADANIE:

#### Omlet ze szpinakiem

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



### II ŚNIADANIE:

#### Kanapki 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 skórki

### OBIAD:

#### Pieczony dorsz z puree 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%
- duszona brzoskwinia i jabłko

### KOLACJA:

#### Kasza kuskus z pieczonymi warzywami i mozzarellą light

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

# ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum  
Dietetyczne  
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)

