



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

DIETA ŁATWO STRAWNA

Celem diety jest dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych. Dieta ma oszczędzać chory narząd i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Charakterystyka diety

Dieta lekko strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa. Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wyłączenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców,
- obieranie,
- gotowanie,
- przecieranie przez sito,
- miksowanie produktów,
- podawanie przecierów i soków,
- stosowanie oczyszczonych produktów.

Z pieczywa pełnoziarnistego w diecie tej można planować jedynie chleb pszenny Graham. Wyjątek stanowią **stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit**, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Uwagi technologiczne

- ✓ Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane, nie przechowywane w lodówkach, zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, również w piekarniku, bądź w opiekaczu elektrycznym.



- ✓ Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju.
- ✓ Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki, zaprawą zacieraną z mąki i tłuszczu, albo potrawy te mogą być podprawiane żółtkiem. Do zaprawienia zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek.
- ✓ Warzywa podaje się z wody.
- ✓ W diecie łatwo strawnej duże zastosowanie będą miały potrawy dokładnie rozdrobnione, spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki, np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.
- ✓ Posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie – zachęcały do jedzenia.
- ✓ Aby potrawom nadać jeszcze formę jak najbardziej lekko strawną produkty (potrawy) poddaje się procesom np. rozdrobnienia, przecierania itp. (zależnie od potrzeb pacjenta).

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej

W diecie łatwo strawnej wyklucza się produkty i potrawy trudno strawne zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, a także ostre przyprawy. Posiłki w przypadku diety lekko strawnej, poza tym, że mają pokrywać zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczają niezbędnych składników odżywczych muszą oszczędzać chory narząd i wpływać na poprawę stanu zdrowia chorego.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanka, serwatka	Słaba kawa naturalna z mlekiem (o ile nie ma przeciwwskazań), jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi cola, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, pieczywo jasne i czerstwe	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie



		pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielece, ryby wędzone	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy potrawkowy, owocowe ze słodką śmietanką	Chudy rosół z cieleciny, zupy: kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach (ścięte na parze w formie jajecznicy, omeletów, jaj sadzonych)		Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób
Mięso, drób, ryby	Chuda cielecina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, leszcz, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone, wędliny tłuste
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, kotlety oraz bigos, fasolka po bretońsku



Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy oliwa z oliwek, masło	Margaryny miękkie (utwardzone metodą estryfikacji) z wymienionych olejów, słodka śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą warzywa marynowane, solone
Ziemiaki	Gotowane, pieczone, gotowane tłuczone w postaci puree		Smażone, z tłuszczem, frytki, krążki, placki ziemniaczane,
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, z dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach) kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, bazylika, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała: Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011