



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

## ZALECENIA DIETETYCZNE DLA SENIORÓW

**Priorytetem** w odżywianiu seniorów jest **zbilansowana dieta** – czyli **zapobieganie przekarmianiu** lub przeciwnie: **niedożywieniu**, co może prowadzić do rozwoju wielu chorób i zwykle istotnego pogorszeniu stanu zdrowia.

Dla osób w wieku podeszłym zalecenia dietetyczne powinny być modyfikowane ze względu na zdiagnozowane jednostki chorobowe.

Przyczyną takiej sytuacji jest fakt, iż każda osoba w wieku podeszłym cierpi na różne schorzenia. Ponadto pojawiają się pewne ograniczenia wynikające z okresu starości takie jak:

- zmniejszenie podstawowej przemiany materii, co przyczynia się m.in. do obniżenia aktywności fizycznej. Ocena wartości energetycznej spożywanych pokarmów musi być ustalana indywidualnie, by nie dopuścić do niedoborów energetycznych;
- niedobory białka mogą być skutkiem pojawiających się problemów z trawieniem i wchłanianiem. By nie dopuścić do tego stanu należy zwiększyć wartość spożycia białka pełnowartościowego o ok. 50%;
- zmniejsza się zapotrzebowanie na tłuszcz. Zwykle składnik ten dostarczany jest do organizmu na odpowiednim poziomie. Problem stanowią produkty zawierające kwasy omega-3, zawarte w rybach morskich, których spożycie jest na niskim poziomie u tej grupy wiekowej;
- zmniejszone wydzielanie laktazy może doprowadzić do nietolerancji laktozy, a w konsekwencji do dolegliwości ze strony układu pokarmowego, prowadzące do niedoboru wapnia;
- niedostateczne spożycie produktów bogatych w żelazo może skutkować niedoborem tego pierwiastka w organizmie. Do niedoborów żelaza przyczyniają się również leki zmniejszające wchłanianie tego pierwiastka;
- do niedoborów witaminy B6 i B12 przyczyniają się choroby takie jak: przewlekłe zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka, nadmierny wzrost liczby bakterii w przewodzie pokarmowym, zakażenie Helicobakter pylori;
- Zapotrzebowanie na wodę wynosi średnio 30-35ml/ kg masy ciała, a spożycie wody nie powinno być mniejsze niż 1500ml/dzień;
- Posiłki dla tej grupy osób powinny być podawane częściej. Przyjmuje się 4-5 posiłków dziennie. Pierwsze i drugie śniadanie powinny zawierać 35-40% dziennej racji



pokarmowej, obiad 35%, podwieczorek i kolacja 25%. Należy pamiętać, że ostatni posiłek powinno spożywać się 2-3 godz. przed snem.

- Potrawy powinny być lekkostrawne, estetycznie wykonane i zachęcające konsumenta do spożycia.

## 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	Słaba kawa naturalna z mlekiem (o ile nie ma przeciwwskazań),	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna



	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	jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	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 pszenne, razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie 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 cielęciny, zupy: kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiana mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, 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 jajeczniczy, omletów, jaj sadzonych)		Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób



Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, 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 kielbasa 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
Ziemniaki	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,	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach) kiwi, melon	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane



	morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce 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, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, bazylija, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

## Przykładowy jadłospis dla osoby starszej

Jadłospis nr 1:

Śniadanie:

2 kromki pieczywa, plaster szynki z indyka, pomidor bez skórki, herbata z cytryną

Drugie śniadanie:

Jogurt naturalny z tartym jabłkiem, kawa zbożowa

Obiad:

Zupa z cukinii z drobnym makaronem i pietruszką zieloną

Gotowany kurczak z kaszą jaglaną, surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym, sok z czarnej porzeczki

Podwieczorek:

Mus owocowy, lemoniada (woda mineralna z cytryną i miętą)

Kolacja:

- Kanapki z ciemnego pełnoziarnistego pieczywa (*gdy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, jeśli są chleb jasny*), pasta jajeczna (z jogurtem naturalnym), pomidor, szczypiorek



Jadłospis nr 2:

Śniadanie:

Pieczycwo razowe(*gdy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, jeśli są chleb jasny*), chudy twaróg, ogórek, kawa zbożowa

Drugie śniadanie:

Maślanka z dodatkiem owoców

Obiad:

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Piersz z indyka z brązowym ryżem, gotowane warzywa, kompot z wiśni

Podwieczorek:

Sok świeżo wyciskany lub jednodniowy

Kolacja:

Kolorowe kanapki: pieczywo, chuda wędlina, liście sałaty, papryka bez skórki,

herbata ziołowa

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj  
na podstawie:

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

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcja naukową M. Jarosza.

Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011

<https://dietetycy.org.pl/zywienie-geriatrii/>