

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

dieta lekkostrawna



Dieta lekkostrawna - charakterystyka i zalecenia

Dieta lekkostrawna stosowana jest w celu odciążenia przewodu pokarmowego, zwiększenia przyswajalności składników odżywczych, zmniejszenia dolegliwości ze strony układu pokarmowego, a także w okresie rekonwalescencji po chorobach lub zabiegach chirurgicznych.

Nie powinna być jednak stosowana rutynowo – zaleca się ją wyłącznie w przypadku wyraźnych wskazań medycznych.

Dieta lekkostrawna stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na eliminacji produktów ciężkostrawnych, wzdymających i silnie pobudzających wydzielanie soków trawiennych.

Warto podkreślić, że dieta podstawowa również powinna ograniczać żywność wysokoprzetworzoną, potrawy smażone w głębokim tłuszczu oraz nadmiar węglowodanów prostych – jednak samo ich wyeliminowanie nie czyni diety lekkostrawną.



Założenia diety lekkostrawnej

W diecie tej ogranicza się produkty i potrawy, które:

- długo zalegają w żołądku,
- zwiększają wydzielanie soku żołądkowego,
- nadmiernie pobudzają perystaltykę jelit,
- działają wzdymająco,
- zawierają duże ilości błonnika.



Główne zalecenia

- Spożywaj 5–6 niewielkich posiłków dziennie, w odstępach co 2–3 godziny.
- Ostatni posiłek spożywaj 2–3 godziny przed snem.
- Warzywa i owoce spożywaj bez skórki i pestek, dokładnie oczyszczone z twardych fragmentów – najlepiej gotowane, duszone lub pieczone.
- Unikaj potraw tłustych oraz o wysokiej zawartości tłuszczu.
- Nie obsmażaj produktów przed dalszą obróbką – wybieraj gotowanie, duszenie, pieczenie lub gotowanie na parze.
- Posiłki warto przygotowywać z wyprzedzeniem, aby uniknąć spożywania potraw ciężkostrawnych w pośpiechu.

Tabela. Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej
(opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, 2023)

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Warzywa i przetwory warzywne	Gotowane, duszone lub pieczone warzywa: marchew, pietruszka, burak, dynia, cukinia, kabaczek, brokuły, szpinak, groszek cukrowy, młoda fasolka szparagowa, papryka pieczona bez skórki. Na surowo: sałata, cykoria, tarta marchew z jabłkiem, pomidor bez skórki, ogórek kiszony.	Warzywa ciężkostrawne i wzdymające: kapusta, kalafior, brukselka, cebula, czosnek, por, rzodkiewka, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa konserwowe i w occie (z wyjątkiem ogórków kiszonych).
Owoce i przetwory owocowe	Owoce gotowane, pieczone, duszone lub przetarte: jabłka, gruszki, brzoskwinie, banany, jagody, borówki, morele, melon, mango.	Owoce o dużej zawartości kwasów i pestek: cytrusy, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, porzeczki, truskawki, maliny, figi; owoce suszone, kandyzowane, w syropie.
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, bułki pszenne, sucharki, jasny makaron (pszenne, ryżowe), biały ryż, drobne kasze (manna, jaglana, kukurydziana, kuskus), płatki ryżowe, jaglane, błyskawiczne, wafle ryżowe z białego ryżu, mąka pszenna i ryżowa.	Pieczywo pełnoziarniste i razowe, pumpernikiel, kasze gruboziarniste (gryczana, bulgur, pęczak), ryż brązowy i dziki, makarony pełnoziarniste, otręby, płatki zbożowe pełnoziarniste, słodzone płatki śniadaniowe, wyroby cukiernicze.
Ziemniaki	Gotowane lub pieczone w folii, bez dodatku tłuszczu.	Frytki, chipsy, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, purée z dodatkiem śmietany, masła lub zasmażki.
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2% tłuszczu, produkty fermentowane naturalne bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka, skyr), chudy i półtłusty twaróg, serek wiejski, mozzarella light.	Mleko pełnotłuste, śmietana, mleko skondensowane, słodzone jogurty i desery mleczne, sery żółte, topione, pleśniowe (brie, camembert, roquefort), feta.

Tabela. Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej
(opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, 2023)

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięso bez skóry: kurczak, indyk, cielęcina, królik; sporadycznie chuda wołowina lub schab. Chude wędliny domowe: szynka, polędwica, pieczony drób.	Tłuste mięsa (wieprzowina, baranina, gęsiną, kaczka), tłuste wędliny (salami, boczek, pasztet, parówki), konserwy mięsne, potrawy smażone, w panierce.
Ryby i przetwory rybne	Chude i średnioślute ryby: dorsz, morszczuk, sandacz, sola, łosoś, makrela, flądra, karp, pstrąg, halibut.	Ryby wędzone, w oleju, panierowane, konserwy rybne, paluszki rybne.
Jaja	Jaja gotowane na miękko lub w koszulce, omlet lub jajecznica przygotowane bez tłuszczu lub na parze.	Jaja smażone na tłuszczu, gotowane na twardo, potrawy z majonezem i tłustymi sosami.
Rośliny strączkowe i przetwory	Tofu, napoje sojowe bez cukru, pasty z ciecierzycyn(np. hummus) – w małych ilościach.	Soja, groch, fasola, soczewica, bób oraz produkty z nich wykonane (mąki, makarony) – ze względu na działanie wzdymające.
Tłuszcze	Tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; niewielka ilość masła klarowanego lub mieszanek z olejami roślinnymi.	Smalec, słonina, margaryny twarde w kostce, oleje tropikalne (kokosowy, palmowy).
Słodocy i przekąski	Domowe ciasta drożdżowe (np. szarlotka, biszkopt), kisiele, galaretki, budyń bez cukru, dżemy niskosłodzone bez pestek, chałka, miód, gorzka czekolada (≥70% kakao).	Ciasta kremowe, torty, batony, pączki, cukierki, chałka, czekolada mleczna i biała, słone przekąski, chipsy, wysokosłodzone dżemy i konfitury.

Tabela. Produkty zalecane i niezalecane w diecie lekkostrawnej
(opracowano na podstawie materiałów edukacyjnych Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, 2023)

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Orzechy, pestki, nasiona	W niewielkiej ilości – tylko drobno zmielone i niesolone.	Orzechy i pestki w czekoladzie, karmelu, miodzie, panierkach lub posypkach; produkty solone.
Napoje	Woda niegazowana, słaba herbata czarna, zielona lub owocowa, napary ziołowe (rumianek, lipa, melisa), kawa zbożowa, napojebroślinne bez cukru, lekkie kompoty, bulion warzywny.	Woda gazowana, napoje słodzone, soki i nektary owocowe, kawa naturalna, napoje energetyczne i alkoholowe.
Przyprawy i sosy	Zioła świeże i suszone: natka pietruszki, koperek, bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, cynamon, wanilia, sok z cytryny lub limonki.	Ostre przyprawy: pieprz, chili, czosnek, cebula, musztarda, chrzan, ocet, kostki rosołowe, mieszanki przypraw z solą, majonez, gotowe sosy.

Bibliografia:

Opracowano na podstawie:

·Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta lekkostrawna – zalecenia i jadłospis. Warszawa: NCEZ, 2023.

·Materiały edukacyjne NCEZ: Zalecenia dietetyczne – dieta lekkostrawna, 2023.

Przygotowanie : Dział Żywienia – dietetyk mgr Aleksandra Wiśniewska