



U.7 CHARAKTERYSTYKA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA	
Zastosowanie	Dla osób: • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, • w chorobach zapalnych żołądka i jelit, • w zapalnych chorobach płuc oraz zaburzeniach krążenia płucnego, • w refluksie żołądkowo- przełykowym, -do usunięcia • w przewlekłym zapaleniu wątroby, • w przewlekłym zapaleniu trzustki, • w chorobach nerek i dróg moczowych, • W przewlekłych chorobach układu oddechowego, • w infekcjach przebiegających z gorączką, • w nadpobudliwości jelita grubego, bieguncie, • u osób w podeszłym wieku.	
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów, • dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.	
Wartość energetyczna	Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
Wartość odżywcza	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
Wartość odżywcza	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.7 CHARAKTERYSTYKA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne, jasne, czerstwe, sucharki, drobne kasze: jęczmienna łamana dobrze oczyszczona, krakowska, manna, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, pieczywo z otrębami, rogaliki (croissant), grube kasze gryczane, pęczak, grube makarony razowe
Mleko i produkty mleczne	mleko 2% i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych omletów	gotowane na twardo i smażone na maśle w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: cielęcina, młoda wołowina, kurczaki, indyki (bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj (ryby tłuste w ograniczonej ilości jeżeli są dobrze tolerowane), wędliny chude (drobiowe i wieprzowe), chuda kielbasa szynkowa (wieprzowa i wołowa).	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby- jeśli są źle tolerowane, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb (pasztety, wędliny podrobowe), ryby marynowane i wędzone, mięsa peklowane, konserwy rybne i mięsne
Tłuszcze	oleje: olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy (z JNKT), kukurydziany, masło, margaryny miękkie.	smalec, słonina, boczek, śmietana, margaryny twarde.
Ziemniaki	gotowane (tłuczone, puree)	smażone z tłuszczem (frytki), placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek (przetarty lub w formie puree), kalafior, brokuł, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody z dodatkiem masła ale bez zasmażek	warzywa kapustne, cebula, czosnek, szczypior, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewki, rzepa, brukiew, kalarepa (w postaci surówek), kukurydza, warzywa z zasmażkami, marynowane
Owoce	owoce jagodowe, jabłka pieczone, gotowane, brzoskwinie, morele, banany, owoce cytrusowe (pomarańcza, cytryny), winogrona bez pestek w postaci przecierów.	gruszki, daktyle, śliwki, czereśnie, owoce suszone i marynowane, orzechy
Warzywa strączkowe	żadne	groch, fasola, bób, soczewica, soja
Zupy	krupniki z dozwolonych kasz, kleiki, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (pomidorowa, barszcz), zupa jarzynowa z dozwolonych jarzyn, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku, bez zasmażek, zupy zaciągane żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła.	z warzyw kapustnych, strączkowych, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku, kapuśniak, zupa ogórkowa, grochowa, fasolowa
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, w rękawie foliowym lub w pergaminie	smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, risotto, lane kluski, leniwe pierogi z niewielką ilością mąki.	smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, ciasto na pierogi, naleśniki, zacierki
Sosy	sosy podprawiane z mąki i mleka, masłem lub żółtkiem, sos potrawkowy, koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe ze słodką śmietaną	zawiesiste, ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach kostnych i mięsnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki- z owoców dozwolonych, owoce w galaretkie lub w kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty, i ciastka w kremie lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak: francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Wody niegazowane, słaba herbata, kawa(o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje mleczno -owocowe, mleczno warzywne jogurty pitne niskotłuszczowe, soki warzywne, owocowe, herbatki ziołowe i owocowe	Mocna herbata i kawa, mocne kakao, płynna czekolada, wody gazowane, pepsi, coca cola, napoje alkoholowe