



**Wojewódzki Szpital Zdrowia Psychicznego
im. dr. Józefa Bednarza w Świeciu**

ul. Sądowa 18, 86-100 Świecie
woj. kujawsko-pomorskie
Tel. (0-52) 33 08 305
Fax (0-52) 332 45 41
NIP 559-16-99-097

✉ sekretariat@szpital-swiecie.pl
🌐 www.szpital-swiecie.pl
📠 bjp.szpital-swiecie.pl
📍 /SzpitalZdrowiaPsychicznegoWSwieciu

DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. Zastosowanie diety.
2. Zalecenia żywieniowe.
3. Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

1. ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta przeznaczona dla pacjentów w trakcie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych, w nowotworach przewodu pokarmowego, w chorobach zapalnych żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o ostrym przebiegu, w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą, w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał), w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, w chorobach przyzębia, w żywieniu chorych długo leżących, w żywieniu osób w podeszłym wieku. Modyfikacja diety podstawowej polegająca na odpowiednim doborze produktów spożywczych i technik kulinarnych mających poprawić strawność składników odżywczych.

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- odpowiednio zbilansowana dieta pod względem energetycznym i odżywczym w oparciu o aktualne normy żywieniowe
- należy spożywać 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu – najlepiej co 3-4 godziny (zalecane jest częstsze spożywanie posiłków o mniejszej objętości)
- ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem
- należy wyeliminować podjadanie między posiłkami
- należy wykluczyć potrawy ciężkostrawne, wzdymające i ostro przyprawione
- posiłki należy spożywać bez pośpiechu, dokładnie przeżuwać
- nie należy spożywać posiłków zbyt gorących oraz zbyt zimnych
- należy ograniczyć produkty o dużej zawartości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego (np. produkty zbożowe z pełnego przemiału) – zalecane spożycie błonnika: 25 g/dobę
- źródłem błonnika pokarmowego w diecie łatwostrawnej powinny być: dojrzałe owoce, warzywa, drobne kasze, pieczywo
- białko spożywać zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem (powinna zawierać białko pochodzenia zwierzęcego - chude mięso, jaja, chudy nabiał)
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (np. smalec, słonina, masło) należy zastąpić na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy) – najlepiej dodawane do potraw na surowo
- codziennie, w każdym posiłku należy spożywać warzywa i owoce, najlepiej w formie obranej i przetworzonej termicznie (minimum 400 g dziennie, z przewagą warzyw: $\frac{3}{4}$ warzyw oraz $\frac{1}{4}$ owoców)
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej (do 5 g na dobę)
- należy zadbać o odpowiednie nawodnienie: woda, napoje bez dodatku cukru (minimum 1,5-2 l)
- eliminacja używek: palenie tytoniu, alkohol
- należy zadbać o regularną aktywność fizyczną (minimum 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego dnia)
- należy zadbać o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie)
- zalecane są metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: obieranie i usuwanie pestek z warzyw i owoców, wydłużanie czasu gotowania, usuwanie twardych części roślin, rozdrabnianie np. poprzez miksowanie, przecieranie przez sito)
- **zalecane techniki kulinarne:** gotowanie na parze lub w wodzie, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu

3. PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze (jaglana, manna, kuskus), jasne makarony (pszenne, ryżowe), płatki zbożowe (owsiane błyskawiczne, ryżowe, jaglane), mąka (pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana), wafle ryżowe	pieczywo graham	pieczywo pełnoziarniste, otręby (pszenne, żytnie, owsiane), kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur), ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, mąka pełnoziarnista, pieczywo cukiernicze, płatki śniadaniowe
WARZYWA	warzywa przetworzone termicznie (marchew, burak, dynia, cukinia, kabaczek, brokuł, szpinak, groszek cukrowy) warzywa surowe (zielona sałata, pomidor bez skórki, ogórki kiszone)	-	cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewka, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, inne warzywa kiszone
OWOCE	jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, mango, borówki, melon, morele	-	cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki, owoce suszone, owoce kandyzowane i w syropach, owoce z drobnymi pestkami (maliny, truskawki, figi)
ZIEMNIAKI	ziemniaki: gotowane, pieczone	-	ziemniaki smażone na dużej ilości tłuszczu, np. frytki, placki ziemniaczane, ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light, serki twarogowe naturalne	-	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, jogurty z dodatkiem cukru, pełnotłuste sery twarogowe, sery (typu feta, topiony, żółte, sery pleśniowe typu camembert, brie)
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	chude gatunki mięs bez skóry (cielęcina, kurczak, indyk, królik), chude wędliny (polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczona pierś z indyka/kurczaka)	chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, polędwica)	tłuste gatunki mięs (wołowina, wieprzowina, gęś, kaczka), tłuste wędliny (boczek, salami, mielonki), konserwy mięsne, wędliny podrobowe (parówki, kabanosy, pasztety, kaszanka)
RYBY I PRZETWORY RYBNE	chude i tłuste ryby morskie oraz słodkowodne (dorsz, sandacz, szczupak, łosoś, makrela)	-	ryby w oleju, ryby wędzone, konserwy rybne, paluszki rybne w panierce

JAJA	gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu lub z niewielkim dodatkiem	-	gotowane na twardo, smażone w dużej ilości tłuszczu, jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	napoje sojowe bez dodatku cukru, naturalne tofu	-	nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, soja, fasola), produkty z nasion roślin strączkowych (np. pasty, makarony, mąka sojowa)
TŁUSZCZE	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło, margaryna miękka	-	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), olej palmowy, kokosowy
ORZECHE, PESTKI, NASIONA	-	-	orzechy, nasiona i pestki (np. włoskie, laskowe, dyni, słonecznika), orzechy w czekoladzie, w karmelu, orzechy i pestki solone
NAPOJE	woda mineralna niegazowana, słabe napary herbaty, napary ziołowe, kawa zbożowa i bezkofeinowa, kompoty bez dodatku cukru, napoje roślinne bez dodatku cukru (migdałowe, ryżowe, owsiane)	-	woda gazowana, kawa naturalna, wody smakowe z dodatkiem cukru, soki owocowe, nektary owocowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje alkoholowe, napoje energetyczne
DESERY, PRZEKĄSKI	kisiele, galaretki i budynie bez dodatku cukru, chałka, biszkopty, miód, gorzka czekolada min. 70% zawartości kakao, domowe wypieki, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru	-	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, dżemy wysokosłodzone, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (czekolada mleczna, wyroby czekoladowe, pączki, faworki), tłuste ciasta z kremem, bita śmietana, chałka, lody, gumy bez cukru, słone przekąski (chipsy, paluszki, chrupki)
PRZYPRAWY	łagodne przyprawy (pieprz ziołowy, cynamon, wanilia, ziele angielskie, kminek), suszone zioła (koperek, natka pietruszki, oregano, majeranek, bazylia, zioła prowansalskie, papryka słodka), sok z cytryny i limonki	sól kuchenna	ostre przyprawy (czosnek, cebula, pieprz, ostra papryka), kostki rosołowe, gotowe sosy, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, musztarda, chrzan, ocet

Opracowano na podstawie 'Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalu' pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza, 'Żywienie zdrowego i chorego człowieka' pod redakcją H. Ciborowska, A. Rudnicka. Zachęcamy do odwiedzenia strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej [link do strony: [NCEZ - strona główna - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)].