



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI SP ZOZ W SANOKU

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dieta łatwostrawna jest jedną z podstawowych diet stosowanych w żywieniu szpitalnym. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego, poprawa trawienia oraz zapewnienie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w sposób bezpieczny dla pacjenta.

Dieta opracowana jest zgodnie z aktualnymi normami żywienia oraz zasadami programu „Żywienie dla Zdrowia”.

- **Dla kogo przeznaczona jest dieta łatwostrawna?**

Dietę stosuje się u pacjentów:

- * po zabiegach operacyjnych,
- * w chorobach przewodu pokarmowego,
- * w stanach zapalnych żołądka i jelit,
- * w chorobach wątroby i dróg żółciowych,
- * w okresie rekonwalescencji,
- * u osób starszych,
- * przy osłabieniu organizmu i braku apetytu.

- **Główne założenia diety**

- * potrawy lekkostrawne, o niskiej zawartości tłuszczu,
- * ograniczenie błonnika nierozpuszczalnego,
- * eliminacja potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- * techniki kulinarne ułatwiające trawienie,
- * regularność posiłków (4–5 dziennie),
- * odpowiednia wartość energetyczna i odżywcza.

- **Zalecane techniki przygotowania potraw**

- * gotowanie w wodzie i na parze,
- * duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- * pieczenie w folii / pergaminie,
- * przecieranie i rozdrabnianie potraw,
- * miksowanie (w razie wskazań).

Nie zaleca się smażenia i pieczenia w dużej ilości tłuszczu.

- **Wartość odżywcza diety**

Dieta łatwostrawna dostarcza:

- * odpowiedniej ilości energii,
- * pełnowartościowego białka,
- * witamin i składników mineralnych,
- * ograniczonej ilości tłuszczu i błonnika ciężkostrawnego.

Jest dietą fizjologicznie pełnowartościową i może być stosowana długoterminowo, jeśli istnieją wskazania medyczne.

- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia.

W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane (zalecane)	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Pieczywo i produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, bułki, chałka, sucharki, kasza manna, kuskus, ryż biały, makaron pszenny	Pieczywo razowe świeże, graham w nadmiarze, kasza gryczana, pęczak, otręby
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg półtłusty, serki homogenizowane	Sery żółte tłuste, sery pleśniowe, topione, śmietana tłusta
Mięso	Drób (kurczak, indyk), cielęcina, chuda wołowina, królik	Wieprzowina tłusta, baranina, kaczka, gęś, mięsa peklowane
Wędliny	Szynka drobiowa, polędwica, wędliny chude, pieczone	Kiełbasy tłuste, boczek, salami, pasztety
Ryby	Dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz	Łosoś, makreła, śledź, ryby wędzone
Jaja	Na miękko, jajecznicą na parze, omlet gotowany	Jaja smażone, jajka na twardo w nadmiarze
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, olej rzepakowy, oliwa na surowo	Smalec, słonina, tłuszcze smaźalnicze

Warzywa	Marchew, dynia, cukinia, buraki, pietruszka, seler, ziemniaki – gotowane	Kapusta, kalafior, brokuł, cebula, czosnek, por, strączkowe
Owoce	Banany, jabłka pieczone, morele, brzoskwinie, przeciery owocowe	Owoce niedojrzałe, śliwki suszone, owoce z pestkami
Zupy	Jarzynowe, krupnik, rosół chudy	Tłuste, zasmażane, grochowe, fasolowe
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, biszkopty	Ciasta z kremem, torty, czekolada, batony
Napoje	Herbata, kawa zbożowa, kakao, woda niegazowana, kompot	Kawa mocna, napoje gazowane, alkohol
Przyprawy	Sól, koperek, natka pietruszki, wanilia, cynamon	Pieprz ostry, chili, ocet, musztarda

Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.