



	DIETA	DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA	WYDANIE III 03.03.2025


Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dla osób: ✓ po zabiegach chirurgicznych, ✓ w trakcie rekonwalescencji, ✓ w chorobach zapalnych żołądka i jelit, ✓ w refluksie żołądkowo-przłykowym, ✓ w przewlekłym zapaleniu wątroby, ✓ w przewlekłym zapaleniu trzustki, ✓ w infekcjach przebiegających z gorączką, ✓ w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, ✓ w chorobach przyzębia, ✓ w żywieniu osób w podeszłym wieku.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, <ul style="list-style-type: none"> ○ 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, ➤ temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, ➤ posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami, ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, ➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, ➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo <ul style="list-style-type: none"> ○ przetartej bez skórki i pestek,

	DIETA	DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA	WYDANIE III 03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, ➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, ➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego ➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, ➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności), ➤ wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ jakość, ✓ termin przydatności do spożycia, ✓ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze, ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania, ✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, ✓ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, ✓ nie dodawać do potraw zasmażek, ✓ należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, ✓ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
	Wartość energetyczna	Energia (En) 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
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

	DIETA	DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA	WYDNIIE III 03.03.2025


Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, ➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, ➤ makarony drobne, ➤ ryż biały, ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasa (w ograniczonych ilościach), ➤ suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ➤ pieczywo pełnoziarniste ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, ➤ makarony grube i pełnoziarniste, ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ dania mączne ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), ➤ gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), ➤ szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, ➤ pomidor bez skóry, ➤ ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ➤ surowe ogórki, papryka, kukurydza, ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ kiszona kapusta, ➤ grzyby, ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce niedojrzałe, ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),

	DIETA		DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA		WYDANIE III 03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte <ul style="list-style-type: none"> ○ przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty z nasion roślin strączkowych (w <ul style="list-style-type: none"> ○ ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ całe nasiona, pestki, orzechy. ➤ „masło orzechowe”, ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ➤ chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej, ➤ galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar, ➤ konserwy
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ryby surowe, ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ ryby wędzone, ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane na miękko, ➤ gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	DIETA	DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA	WYDANIE III 03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, ➤ sery podpuszczkowe, ➤ tłuste sery dojrzewające, ➤ śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna, ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ majonez, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnicza, ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie, ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne, ➤ desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda niegazowana, ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, ➤ napary owocowe, ➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), ➤ bawarka, ➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda gazowana, ➤ napoje gazowane, ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ mocne napary kawy i herbaty, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.

	DIETA		DIETA NR 2
	ŁATWOSTRAWNA		WYDANIE III 03.03.2025

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	
	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywieniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	