

Zespół Opieki Zdrowotnej w Pińczowie

ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ , UL. ARMII KRAJOWEJ 22, 28-400 Pińczów tel.cent./041/35730-31 (do 34), tel. sekret. 41/357-30 39 tel./041/35724-91, NIP 662-15-18-570, REGON 000304289,

[e-mail sekretariat@szpitalpinczow.pl](mailto:sekretariat@szpitalpinczow.pl), www.szpitalpinczow.pl

DIETA LEKKOSTRAWNA

PORADNIK PACJENTA

Dieta lekkostrawna powinna dostarczać taką samą ilość energii oraz wszystkich składników odżywczych podobnie jak w przypadku osób zdrowych. Modyfikacji podlega jednak jej skład, przede wszystkim poprzez eliminację produktów przetworzonych, ciężkostrawnych, bogatych w błonnik oraz potraw smażonych.

Najczęściej dieta lekkostrawna polecana jest:

- W chorobach żołądka i jelit
- W nowotworach przewodu pokarmowego
- W okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- W chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- W żywieniu osób w wieku podeszłym

Na co zwracać uwagę?

- spożywać 4-6 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasowych
- potrawy jedz bez pośpiechu w spokojnej atmosferze
- posiłki powinny być świeże, nie przechowywane długo w lodówce
- należy pamiętać aby ostatni posiłek spożywać minimum 2 godziny przed snem
- należy spożywać oczyszczone z błonnika produkty zbożowe (drobne kasze, jasne pieczywo)
- należy zachowywać odpowiednią temperaturę potraw, aby nie drażnić ścian przewodu pokarmowego
- warto zadbać o odpowiednią podaż płynów, najlepiej w postaci wody i delikatnych naparów
- warto stosować techniki kulinarne, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie bardziej tolerowany: należy usunąć skórki i pestki, wydłużyć czas gotowania, rozdrabniać pokarmy
- należy wykluczyć z diety produkty długo zalegające w żołądku, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste potrawy, potrawy smażone na tłuszczu, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy
- należy wykluczyć produkty wędzone i peklowane

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko z zawartością 2 % tłuszczu i mniej, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka.	Słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola.
PIECZYWO	Chleb pszenny, bułki, biszkopty.	Graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami.
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu.	Margaryna, tłusty twaróg, ser żółty z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielece, ryby wędzone.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, tłuste sery żółte, topione itp., ser „Feta” ser typu „Fromage”.
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną,	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly,

	śmietanką.	zaciągane żółtkiem.	buliony. Sosy: cebulowy, grzybowy.
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe.	Kluski francuskie, groszek ptysiowy.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo.
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj. potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki.	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie : makrela, śledź, sardynka, ryby słodkowodne : leszcz, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie.	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.
POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe.	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane.	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety) , bigos, fasolka po bretońsku.
TŁUSZCZE	Dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło.	Margaryny miękkie z wymienionych obok olejów, śmietanka.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostce).
WARZYWA	Młode: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony. Seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane z wody, podprawiane zawiesinami , oprószane, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, drobno starta surówka z	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci grubo startych surówek, sałata z majonezem, warzywa

		marchwi, selera itd.	marynowane, solone.
ZIEMNIAK I	Gotowane , pieczone.		Smażone z tłuszczem, frytki, krążki.
OWOCE	Dojrzałe soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka.	Wiśnie, śliwki, śliwki suszone – namoczone przetarte- przy zaparciach, kiwi , melon.	Gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane.
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Kremy i ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao , orzechy.
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa.	Ocet winny, sól pieprz ziołowy, papryka słodka, przyprawa typu „jarzynka”, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca.

Opracowane na podstawie: Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021