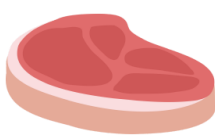


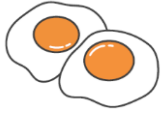
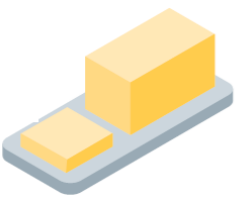
## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

- I. Wskazania**
- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby
  - marskość wątroby
  - ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
  - przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
  - kamica żółciowa
  - nieswoiste choroby zapalne jelit (w okresie zaostrzeń)
- II. Cele diety**
- odciążenie przewodu pokarmowego lub chorego narządu
  - łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego
  - poprawa trawienia i wchłaniania składników odżywczych
- III. Charakterystyka diety**
- Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol:**
- ograniczenie nasyconych kwasów tłuszczowych do minimum, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce (np. masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi), tropikalne tłuszcze roślinne (olej kokosowy, olej palmowy), niektóre stodycze
  - przewaga nienasyconych kwasów tłuszczowych, których źródłem są np. oleje roślinne (w umiarkowanych ilościach)
  - ograniczenie produktów bogatych w cholesterol, do których należą m.in. tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, pełnotłusty nabiał, tłuszcze pochodzenia zwierzęcego

### IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

| Kategoria                                                                                                   | Produkty zalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Produkty niezalecane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa)</li> <li>• jasne pieczywo pszenne, chleb graham, bułki grahamki, suchary</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, kuskus</li> <li>• kasza gryczana niepalona</li> <li>• jasne makarony: pszenne, ryżowy</li> <li>• ryż biały, ryż basmati</li> <li>• komosa ryżowa</li> <li>• płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, kukurydziane</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, stodu, syropów, miodu, karmelu</li> <li>• ciemne pieczywo: żytnie, pumpernikiel</li> <li>• niektóre kasze gruboziarniste, np.: gryczana palona, pęczak, bulgur</li> <li>• makarony pełnoziarniste</li> <li>• ryż brązowy</li> <li>• słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul> |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Warzywa i przetwory warzywne</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata (masłowa, rzymska), roszponka</li> <li>• papryka pieczona/gotowana bez skórki</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł – bez todygi (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry)</li> <li>• ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach)</li> <li>• pieczarki</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa</li> <li>• warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypiorek</li> <li>• surowe ogórki</li> <li>• papryka ze skórą</li> <li>• kukurydza</li> <li>• w occie i konserwowe</li> <li>• kiszona kapusta</li> <li>• grzyby leśne</li> </ul> |
| <p><b>Ziemniaki i bataty</b></p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażone</li> <li>• frytki, chipsy</li> <li>• placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, maliny, truskawki, morele, mango, winogrona bez pestek, kiwi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona z pestkami, gruszka</li> <li>• awokado</li> <li>• owoce suszone, kandyzowane, w syropach</li> <li>• wysokostężone dżemy i kompoty</li> </ul>                                          |
| <p><b>Nasiona roślin strączkowych</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niestodzone napoje roślinne, tofu naturalne</li> <li>• hummus, soczewica (w ograniczonych ilościach, w przypadku dobrej tolerancji)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nasiona roślin strączkowych w całości (np. fasola, ciecierzycy, groch, bób)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• w postaci mielonej (np. siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni – w ograniczonych ilościach)</li> <li>• gładkie pasty orzechowe (w ograniczonych ilościach, w przypadku dobrej tolerancji)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nasiona, pestki i orzechy w całości</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk</li> <li>• w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki)</li> <li>• chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsiną</li> <li>• tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki)</li> <li>• konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kietbasy, kaszanka</li> </ul>              |

|                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ryby i przetwory rybne</b><br>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• chude ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, szczupak, okoń</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste ryby morskie i słodkowodne: makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg</li> <li>• ryby w oleju (np. śledzie)</li> <li>• ryby wędzone</li> <li>• konserwy rybne</li> <li>• paluszki rybne w panierce</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b><br>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• białko jaj</li> <li>• potrawy z jaj z ograniczeniem żółtek (gotowane, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu/pieczony)</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• żółtko jaj</li> <li>• smażone na tłuszczu (np. jajka sadzone, jajecznica)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b><br>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude</li> <li>• niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)</li> </ul>                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe półtłuste i tłuste</li> <li>• mleko skondensowane</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru</li> <li>• sery podpuszczkowe</li> <li>• tłuste sery dojrzewające</li> <li>• śmietana</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| <b>Tłuszcze</b><br>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• masło (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• margaryna miękka (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego (w ograniczonych ilościach)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tójs</li> <li>• masło klarowane</li> <li>• margaryna twarda</li> <li>• oleje tropikalne: kokosowy, palmowy</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru)</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru)</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru)</li> <li>• ciasta drożdżowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru</li> <li>• ciasto francuskie i półfrancuskie</li> <li>• czekolada, wyroby czekoladopodobne</li> <li>• desery zawierające substancje konserwujące i barwniki</li> <li>• cukierki, chałwa</li> <li>• pączki, faworki</li> </ul> |
| <b>Napoje</b><br>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• bawarka</li> <li>• kakao naturalne</li> <li>• soki warzywne i owocowe (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru)</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana</li> <li>• napoje gazowane</li> <li>• napoje wysokostodzone</li> <li>• nektary owocowe</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Przyprawy</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• pieprz ziółowy</li> <li>• imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran</li> <li>• zioła, np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn</li> <li>• papryka słodka</li> <li>• sok z cytryny, limonki (w niewielkich ilościach)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosotowe</li> <li>• sól w nadmiernych ilościach (kuchenna, himalajska, morska)</li> <li>• mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli</li> <li>• płynne przyprawy wzmacniające smak</li> <li>• gotowe sosy, majonez</li> <li>• ostre przyprawy, np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka</li> <li>• musztarda, chrzan, ocet</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez pacjenta.**

## V. Techniki kulinarne

W diecie łatwostrawnej powinny być wykorzystywane metody obróbki termicznej, które poprawiają strawność składników odżywczych.

| Zalecane metody obróbki termicznej                                                                                                                                                              | Przeciwwskazane metody obróbki termicznej                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie w wodzie</li> <li>• gotowanie na parze</li> <li>• pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie</li> <li>• duszenie bez obsmażania</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• smażenie</li> <li>• duszenie poprzedzone obsmażaniem</li> <li>• pieczenie z dodatkiem tłuszczu</li> <li>• grillowanie</li> </ul> |

W celu zmniejszenia ilości błonnika w diecie oraz jego lepszej tolerancji **można wykorzystywać metody obróbki mechanicznej, takie jak:**

- obieranie warzyw i owoców ze skórki,
- usuwanie nasion/pestek,
- oddzielanie zwłókniałych i twardych części roślin (np. fasolki szparagowej),
- rozdrabnianie/przecieranie/rozgniatanie/miksowanie/mielenie.

### Pozostałe wskazówki dotyczące przygotowywania potraw:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- nie należy zabielać zup i sosów śmietaną oraz jej roślinnymi zamiennikami o wysokiej zawartości tłuszczu,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- do minimum należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz innych przypraw i ziół.

## VI. Uwagi

- dieta powinna mieć wartość energetyczną dostosowaną do potrzeb pacjenta (pomiarów antropometrycznych i stanu fizjologicznego) oraz spełniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne) w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski;
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych;

- dzienna podaż warzyw i owoców powinna łącznie wynosić minimum 400 g (z przewagą ilości warzyw) – do puli tej nie są zaliczane ziemniaki oraz bataty; niektóre warzywa i owoce mogą być spożywane na surowo (np. w postaci tartych surówek lub przecierów/musów), a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta;
- dieta powinna uwzględniać ryby dwa razy w tygodniu, z czego przynajmniej raz powinna być to ryba tłusta – jest to niezbędne dla dostarczenia odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA);
- mimo wykluczenia produktów z dużą zawartością błonnika pokarmowego jego ogólna ilość w diecie nie powinna być nadmiernie ograniczana, chyba że są do tego wyraźne wskazania wynikające z zaburzeń funkcjonowania przewodu pokarmowego – odpowiedni udział tego składnika potrzebny jest do prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego (wpływa na rytm wypróżnień) oraz ma znaczenie w profilaktyce niektórych chorób;
- potrawy powinny mieć umiarkowaną temperaturę – nie powinny być ani za gorące, ani za zimne, ponieważ może to podrażniać ściany przewodu pokarmowego i przyczyniać się do wystąpienia lub nasilenia dolegliwości;
- wartość energetyczna diety powinna być rozłożona na 4-5 posiłków dziennie w celu zmniejszenia ich objętości oraz powinny być spożywane w równych odstępach czasowych (o stałych porach), w spokojnej atmosferze oraz bez pośpiechu (istotne jest dokładne przeżuwanie kęsów pokarmowych);
- w przypadku współistnienia chorób, w których zalecenia żywieniowe nie pokrywają się z założeniami diety łatwostrawnej (np. cukrzycy) konieczne jest indywidualne dostosowanie diety, z uwzględnieniem priorytetów terapeutycznych oraz stanu klinicznego pacjenta;
- u pacjentów z chorobami wątroby bez cech nietolerancji tłuszczu nie ma konieczności ograniczenia jego zawartości w diecie; podaż tłuszczu powinna być podobna do zaleceń dla populacji ogólnej, zarówno w odniesieniu do ilości tłuszczu ogółem, jak i proporcji nasyconych i nienasyconych kwasów tłuszczowych; ograniczenia podaży tłuszczu dotyczą pacjentów, u których po spożyciu posiłków zawierających tłuszcz wystąpią niepożądane objawy, tak jak wzdęcia, ból w nadbrzuszu lub biegunka tłuszczowa; po ustąpieniu dolegliwości stopniowo można wprowadzić do diety pacjenta tłuszcze łatwostrawne, cały czas monitorując stan zdrowia; można również czasowo wprowadzić tłuszcze zawierające MCT;
- u pacjentów z przewlekłym zapaleniem trzustki ograniczenie ilości tłuszczu w diecie jest zalecane tylko w przypadku występowania biegunki tłuszczowej; jest wskazane tylko u osób, u których postępowanie farmakologiczne (enzymatyczna terapia zastępcza i dodanie inhibitorów pompy protonowej) nie pozwoliło na uzyskanie zadowalającego złagodzenia objawów; niewłaściwe stosowanie diet niskotłuszczowych może maskować kliniczne objawy złego wchłaniania;
- u pacjentów z nieswoistymi chorobami zapalnymi jelit ograniczenie ilości tłuszczu jest wskazane tylko w okresie zaostrzeń z występowaniem biegunki tłuszczowej.

*Źródła:*

Ministerstwo Zdrowia, 2025, Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych [PDF]. 2025 [dostęp: 12.04.2026].  
Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Dieta lekkostrawna – zalecenia żywieniowe. [PDF]. 2023 [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: [https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/zalecenia\\_dietetycy\\_dieta-lekkostrawna-28.11.2023.pdf](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/zalecenia_dietetycy_dieta-lekkostrawna-28.11.2023.pdf)

Narodowy Fundusz Zdrowia, Dieta lekkostrawna. [PDF]. [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: <https://diety.nfz.gov.pl/images/ebooki/dieta-lekkostrawna.pdf>

Włodarek, D., Lange, E. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023

Arvanitakis M, Ockenga J, Bezmarevic M, et al. ESPEN practical guideline on clinical nutrition in acute and chronic pancreatitis. Clin Nutr. 2024;43(2):395-412