

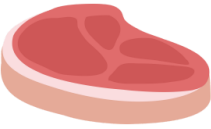
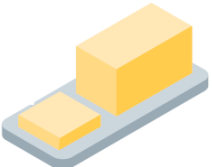
DIETA ŁATWOSTRAWNA

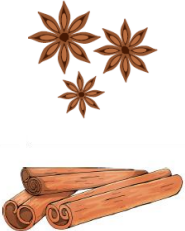
- I. Wskazania**
- zapalenie błony śluzowej żołądka
 - zapalenie błony śluzowej jelit
 - choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy (w okresie zaostrzenia objawów)
 - choroba refluksowa przełyku (w zaawansowanej postaci choroby)
 - nieswoiste choroby zapalne jelit (w okresie zaostrzeń)
 - po niektórych zabiegach chirurgicznych
 - zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego (biegunka)
 - stany gorączkowe i niektóre choroby infekcyjne
- II. Cele diety**
- odciążenie przewodu pokarmowego lub chorego narządu
 - łagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego
 - poprawa trawienia i wchłaniania składników odżywczych
 - poprawa stanu zdrowia
- Dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, **polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych oraz ograniczeniu produktów, które:**
- III. Charakterystyka diety**
- długo zalegają w żołądku,
 - zwiększają wydzielanie soku żołądkowego,
 - pobudzają perystaltykę jelit,
 - powodują wzdęcia,
 - są bogate w błonnik pokarmowy (zwłaszcza frakcję nierozpuszczalną).

IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

Kategoria	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe 	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa) • jasne pieczywo pszenne, chleb graham, bułki grahamki, suchary • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, kuskus • kasza gryczana niepalona • jasne makarony: pszenne, ryżowy • ryż biały, ryż basmati • komosa ryżowa • płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, kukurydziane • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach)	• wszystkie mąki pełnoziarniste • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu • ciemne pieczywo: żytnie, pumpernikiel • niektóre kasze gruboziarniste, np.: gryczana palona, pęczak, bulgur • makarony pełnoziarniste • ryż brązowy • słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe

Warzywa i przetwory warzywne 	• marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata (masłowa, rzymska), roszponka • papryka pieczona/gotowana bez skórki • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach) • pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry) • ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach) • pieczarki	• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa • warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypiorek • surowe ogórki • papryka ze skórką • kukurydza • w occie i konserwowe • kiszona kapusta • grzyby leśne
Ziemniaki i bataty 	• gotowane lub pieczone bez dodatku tłuszczu	• smażone • frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Owoce i przetwory owocowe 	• w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, maliny, truskawki, morele, mango, awokado, winogrona bez pestek, kiwi	• surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona z pestkami, gruszka • owoce suszone, kandyzowane, w syropach • wysokostężone dżemy i kompoty
Nasiona roślin strączkowych 	• produkty z nasion roślin strączkowych: niestudzone napoje roślinne, tofu naturalne • hummus, soczewica (w ograniczonych ilościach, w przypadku dobrej tolerancji)	• nasiona roślin strączkowych w całości (np. fasola, ciecierzycza, groch, bób)
Nasiona, pestki, orzechy 	• w postaci mielonej (np. siemię lniane, nasiona słonecznika, pestki dyni – w ograniczonych ilościach) • gładkie pasty orzechowe (w ograniczonych ilościach, w przypadku dobrej tolerancji)	• nasiona, pestki i orzechy w całości

Mięso i przetwory mięsne 	• chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk • w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki) • chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka	• tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsi • tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg	• ryby w oleju (np. śledzie) • ryby wędzone • konserwy rybne • paluszki rybne w panierce
Jaja i potrawy z jaj 	• gotowane • jajecznica na parze • omlet smażyony bez tłuszczu/pieczony	• smażone na tłuszczu (np. jajka sadzone, jajecznica)
Mleko i produkty mleczne 	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	• mleko i sery twarogowe tłuste • mleko skondensowane • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru • sery podpuszczkowe • tłuste sery dojrzewające • śmietana
Tłuszcze 	• nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany • masło (w ograniczonych ilościach) • margaryna miękka • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój • masło klarowane • margaryna twarda • oleje tropikalne: kokosowy, palmowy

Desery (w ograniczonych ilościach) 	• budyń (bez dodatku cukru) • galaretka (bez dodatku cukru) • kisiel (bez dodatku cukru) • ciasta drożdżowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach) • ciasta biszkoptowe niskostodzone (w ograniczonych ilościach) • czekolada gorzka o zawartości kakao powyżej 70%	• słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • ciasto francuskie i półfrancuskie • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladopodobne • desery zawierające substancje konserwujące i barwniki • cukierki, chatwa • pączki, faworki
Napoje 	• woda niegazowana • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • bawarka • kakao naturalne • soki warzywne i owocowe (w ograniczonych ilościach) • kompoty (bez dodatku cukru)	• woda gazowana • napoje gazowane • napoje wysokostodzone • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru • mocne napary kawy i herbaty
Przyprawy 	• sól (w ograniczonych ilościach) • pieprz ziołowy • imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • zioła, np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki (w niewielkich ilościach)	• kostki rosółowe • sól w nadmiernych ilościach (kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy, majonez • ostre przyprawy, np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet

Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw

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
• gotowanie w wodzie • gotowanie na parze • pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie • duszenie bez obsmażania	• smażenie • duszenie poprzedzone obsmażaniem • pieczenie z dodatkiem tłuszczu • grillowanie

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.

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 Żywnościowej, 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

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