

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Wydanie	03
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/4

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Różni się głównie sposobem przyrządzania potraw. Dieta łatwostrawna znajduje zastosowanie najczęściej przy:

- schorzeniach układu trawiennego,
- stanach gorączkowych,
- podeszłym wieku pacjenta.

W diecie tej wyklucza się produkty i potrawy:

- ciężkostrawne i wzdymające,
- zawierające stosunkowo dużo błonnika,
- pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zalegające długo w żołądku oraz ostro doprawione.

Posiłki, w przypadku diety łatwostrawnej, poza tym, że pokrywają zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczają niezbędnych składników odżywczych, oszczędzają przewód pokarmowy w aspekcie ilościowym i jakościowym oraz wpływają na poprawę stanu zdrowia chorego.

Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwostrawnej powinny być świeże i możliwie z najwyższych gatunków. Aby nadać potrawie formę jak najbardziej łatwostrawną, produkty podaje się różnym procesom – gotowaniu, rozdrabnianiu, przecieraniu, gotowaniu na wodzie i parze, pieczeniu w folii aluminiowej bez tłuszczu. Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone przy diecie łatwostrawnej.

Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek, lecz wyłącznie zawiesiny z mąki na wodzie, z mąki na mleku lub ze słodkiej śmietanki.

Warzywa przygotowuje się tylko „z wody”, oprószone mąką, z dodatkiem oliwy z oliwek lub świeżego masła.

Dieta łatwostrawna dziecięca powinna być :

- prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami
- konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru,
- wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
		Wydanie	03
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	2/4

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	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, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach)	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	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
Jaja	gotowane na miękko, gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane, jaja sadzone i jajecznica na parze.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mięso, wędliny, ryby	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. Wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	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 surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
		Wydanie	03
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	3/4

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, masło orzechowe
Warzywa	warzywa 5wieże 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 kiszone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach) ziemniaki, bataty: gotowane	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 smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce	dojrzałe (bez skóry i pestek) lub rozdrobnione 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 przez sito).	owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, owoce suszone.
Cukier, słodyczne, desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (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	słodyczne 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.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
		Wydanie	03
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	4/4

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Napoje	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), kompoty	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
Przyprawy	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)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak

3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze 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- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę