



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta lekkostrawna



Opracowanie:
Justyna Zdzieborska - mgr dietetyki
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Najczęściej dieta lekkostrawna stosowana jest:

- w chorobach żołądka i jelit (np. w chorobie Leśniowskiego-Crohna, zapaleniu błony śluzowej jelit, nieżycie żołądka),
- chorobach przyzębia (np. erozja zębów, paradontoza),
- nowotworach (np. rak jelita grubego, wątroby, trzustki),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych (np. po zabiegach bariatrycznych, po zabiegu resekcji żołądka, początkowo po wyłonieniu stomii na jelicie grubym, przy wyłonieniu stomii na jelicie cienkim),
- u chorych niedożywionych,
- chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w żywieniu osób w wieku podeszłym.



Zalecenia żywnieniowe



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta lekkostrawna jest prostą
modyfikacją żywienia
podstawowego.

Powinna dostarczać taką samą
ilość energii i wszystkich
składników odżywczych jak jest
to w przypadku diety osób
zdrowych.

Różnica polega na spożywaniu
pokarmów łatwo ulegających
trawieniu, nieobciążających
przewodu pokarmowego.



Stosując dietę lekkostrawną
wyklucza się produkty wzdymające,
nasączone tłuszczem, bogate w błonnik
pokarmowy (bogatoresztkowe).



Zalecenia żywniowe



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Zmniejszenie ilości błonnika w posiłkach można osiągnąć poprzez:

- obieranie owoców i warzyw ze skórki
- spożywanie owoców w postaci gotowanej i przetartej (bez skórki i pestek) lub w postaci rozcieńczonych soków
- stosowanie pieczywa pszennego, drobnych kasz (manna, kukurydziana, biały ryż)
- unikanie spożywania produktów zbożowych gotowanych al dente (np. kasze, makarony, ryż) (wszystko należy dokładnie gotować),
- unikanie dodatku „surowych” produktów zbożowych (np. otrąb pszennych, płatków żytnich/owsianych dodanych na surowo np. do jogurtu)





Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zalecane

pieczywo jasne czerstwe,
sucharki, wafle ryżowe, mąka
pszenna, skrobia
ziemniaczana, drobne kasze:
manna, kukurydziana,
jęczmienna, kuskus,
komosa ryżowa, ryż
biały/basmati/jaśminowy,
drobne makarony pszenne,
drobne płatki jęczmienne,
owsiane błyskawiczne, płatki
ryżowe, płatki kukurydziane

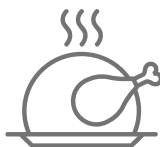


Produkty niezalecane

pieczywo żytnie, pieczywo
razowe, pumpernikiel,
pieczywo bardzo świeże,
pieczywo z dodatkiem ziaren,
pestek, pieczywo cukiernicze,
mąka żytnia, razowa, otręby
pszenne,
grube kasze: pęczak, gryczana,
makarony razowe, ryż
brązowy, dziki, płatki słodzone,
płatki żytnie, owsiane górskie

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

mięso chude: chuda
wołowina, cielęcina, kurczak,
indyk, (drób bez skóry),
królik;
ryby chude: sola,
leszcz, pstrąg, dorsz,
sandacz, mintaj, szczupak
chude wędliny: polędwica,
szynka wieprzowa, wołowa,
schab, wędliny drobiowe



mięsa tłuste: baranina, tłusta
wieprzowina, gęsi, kaczki,
dziczyzna
ryby tłuste: węgorz, halibut,
śledź, makrela, łosoś, sardynki
wędliny tłuste: pasztetowa,
mortadela, mięsa i wędliny
wędzone, peklowane,
konserwy mięsne i rybne,
drobno mielone kiełbasy,
podroby



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE

Produkty zalecane

mleko do 2% tł.- jeżeli jest
dobrze tolerowane, mleko
zsiadłe, jogurt naturalny, kefir,
biały ser, twarożki

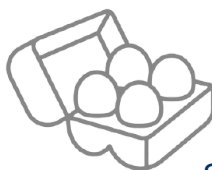


Produkty niezalecane

sery pleśniowe, sery topione,
sery żółte, ser typu feta,
serki typu fromage, słodkie
desery mleczne, kwaśna
śmietana

JAJA

gotowane na miękko,
w koszulkach, ścięte na
parze w formie jajecznicy,
omletów, żółtko do
zaprawiania zup



gotowane na twardo,
z dodatkiem majonezu,
smażone w tradycyjny
sposób (na smalcu, boczku,
maśle itp.)

TŁUSZCZE

masło, śmietanka słodka
(w niewielkich ilościach),
oliwa z oliwek, oleje
(słonecznikowy, rzepakowy,
sezamowy, lniany),
margaryny wysoko
gatunkowe miękkie



smalec, słonina, boczek,
łój wołowy i barani,
margaryny twarde



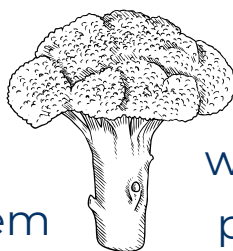
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

WARZYWA

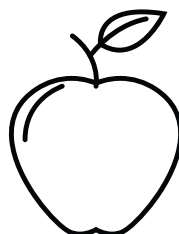
marchew, pietruszka, seler,
buraki, dynia, szpinak,
cukinia, kalafior, młoda
fasolka szparagowa,
warzywa z wody
oprószane mąką z dodatkiem
świeżego masła
na surowo: zielona sałata,
cykoria, zielona pietruszka,
koperek, pomidory bez skórki
i pestek (w niewielkich
ilościach), utarta marchewka



warzywa zasmażane,
konserwowane octem,
z majonezem,
wszystkie odmiany kapusty,
papryka, ogórek, szczypior,
cebula, czosnek, rzodkiewka,
por, kalarepa, groszek
konserwowy, kukurydza
konserwowa, grzyby

OWOCE, ORZECHY

dojrzałe bez skórki i pestek:
jabłka gotowane i pieczone,
morele, brzoskwinie, banany
itp. podawane w formie
przecierów, drobne owoce
tj: truskawki, maliny,
porzeczki podawane w
formie przecieru, kisielu lub
soku (bez pestek)



owoce niedojrzałe, owoce
suszone, owoce
marynowane, orzechy,
nasiona, pestki



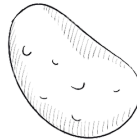
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

ZIEMIANKI

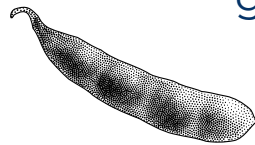
gotowane, tłuczone,
w postaci puree



ziemniaki smażone, frytki,
placki ziemniaczane, chipsy

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

żadne



groch, fasola, bób, soczewica,
soja, ciecierzycy

CUKIER I SŁODYCZE

Dozwolone w niewielkich
ilościach jeśli nie występuje
cukrzyca
miód, dżemy bez pestek,
przeciery owocowe,
kompoty, kisiele (kompot +
mąka ziemniaczana), musy,
galaretki z dozwolonych
owoców (kompot +
żelatyna), biszkopty,
budynie, ciasta drożdżowe
czerstwe



chałwa, słodycze
zawierające
tłuszcze, orzechy, faworki,
torty, pączki, ciastka z
kremem, czekolady, batony,
lody



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRZYPRAWY

Produkty zalecane

łagodne: sok z cytryny,
koperek, cynamon, wanilia,
majeranek, zielona
pietruszka, lubczyk



Produkty niezalecane

ostre przyprawy: ocet,
pieprz, musztarda, ostra
papryka, majonez, chrzan,
curry, itp.

PŁYNNE

woda (1,5-2 l dziennie), słabe
napary herbaty czarnej,
zielonej, owocowej, kawa
zbożowa na wodzie i mleku
(jeśli jest dobrze tolerowane),
lekkie kakao na mleku (jeśli
jest dobrze tolerowane), soki
warzywne i owocowe
rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe,
czekolada płynna, mocne
kakao, mocne napary
herbaty i kawy, napoje
słodzone np. Cola, wody
smakowe, napoje gazowane

POTRAWY MIĘSNE
I RYBNE

gotowane, duszone,
pieczone w folii lub
pergaminie, potrawki,
pulpety



smażone i duszone,
pieczone w tradycyjny
sposób z dodatkiem
tłuszczu



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

ZUPY

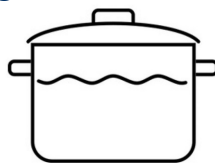
zupy mleczne, kleiki, chudy rosół, krupniki z dodatkiem drobnych kasz, zupy owocowe (bez pestek), jarzynowe, ziemniaczane, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i warzywnych, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku/słodkiej śmietance



kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, zupy z kapustą, nasionami roślin strączkowych, zupy gotowane na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zupy z dodatkiem kostek rosołowych

POTRAWY Z MĄKĄ I KASZĄ

kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu



kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu, kluski francuskie, kotlety z kaszy smażone

SOSY

o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką słodką, masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka (jeśli jest dobrze tolerowane), sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy



ostre, na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych