



Ośrodek Kardiologii Inwazyjnej IKARDIA

DIETA LEKKOSTRAWNA

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją żywienia osób zdrowych, polegającą na doborze odpowiednich produktów spożywczych i technik kulinarnych.

Stosowana jest:

- w chorobach przewodu pokarmowego (m.in. wrzodach żołądka i dwunastnicy, stanach zapalnych błony śluzowej żołądka),
- w trakcie leczenia onkologicznego,
- w stanach gorączkowych,
- w czasie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych
- u osób w podeszłym wieku.

CEL DIETY:

- odciążenie przewodu pokarmowego przez ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych
- poprawa stanu odżywienia

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA:

- spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny); ostatni posiłek zjedz 2-3 godziny przed snem;
- posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu; nie oglądaj telewizji, nie czytaj, nie używaj w tym czasie telefonu; dokładnie przeżuвай pokarmy;
- posiłki powinny być o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniły przełyku; unikaj spożywania potraw gorących i zimnych;
- wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik

pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, alkohol, ostre przyprawy;

- ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
- stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki i pestki z warzyw i owoców, oddzielaj i usuwaj twarde i zwłókniałe części roślin, wydłużaj czas gotowania, rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito;
- wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach);
- wyeliminuj alkohol z diety oraz rezygnuj z palenia tytoniu;
- jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim (medytacja, ćwiczenia oddechowe lub joga);

GRUPA PRODUKTÓW	WYBIERAJ	UNIKAJ
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna komosa ryżowa, amarantus ryż biały jasne makarony: pszenne, ryżowe płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane chrupki kukurydziane, wafle ryżowe mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby: pszenne, żytnie, owsiane gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli

<p>WARZYWA</p>	<p>warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony ziemniaki gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)</p>	<p>cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą grzyby w occie i konserwowe ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree, smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu</p>
<p>OWOCE</p>	<p>owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon</p>	<p>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki (wg tolerancji) Kandyzowane, w syropie</p>
<p>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p>	<p>mleko do 2 % zawartości tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% zawartości tłuszczu np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light naturalne serki twarogowe</p>	<p>pełnotłuste mleko, mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</p>
<p>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</p>	<p>chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka</p>	<p>tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy</p>

RYBY	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	konserwy rybne, paluszki rybne w panierce ryby w oleju np. śledzie ryby wędzone
JAJA	jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznicza na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem jajka na twardo
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	napój sojowy bez dodatku cukru naturalne tofu	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób- pasty z nasion roślin, strączkowych- mąka sojowa - makarony z nasion roślin strączkowych np. z fasoli, grochu niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) *Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.
TŁUSZCZE	tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy nierafinowany, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy majonez
DESERY	domowe ciasto drożdżowe/szarlotka kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru miód gorzka czekolada min. 70% kakao	cukier, syrop glukozowo- fruktozowy, fruktoza- konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol, słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita

		śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
ORZECHY, PESTKI	brak	orzechy, np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
NAPOJE	woda mineralna niegazowana słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej bulion warzywny napary ziołowe kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa kompoty napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
POTRAWY	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych zupy i sosy z zasmażką zupy, sosy w proszku, zupki chińskie żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) gotowe dania w słoikach, w panierce mięsa i ryby w panierkach
PRZYPRAWY I SOSY	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir,	kostki rosołowe - sól np. kuchenna, himalajska, morska, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli ,płynne przyprawy wzmacniające smak ,gotowe sosy majonez, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet

	rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	
TECHNIKI KULINARNE	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu smażenie bez dodatku tłuszczu, na odrobinie wody duszenie bez wcześniejszego obsmażania	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie

Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Opracowała: mgr Patrycja Łukanty

Dietetyk kliniczny

Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.

Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.