



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



DIETA ŁATWOSTRAWNA

*Celem wprowadzenia diety jest **ochrona błony śluzowej od uszkodzeń termicznych, mechanicznych i chemicznych** (kwas z soku żołądkowego). Dlatego zastosowanie ma dieta łatwostrawna, która oszczędza przewód pokarmowy. Zasady stosowania tej diety zależą od **indywidualnej tolerancji**.*

W diecie łatwostrawnej **eliminacji** podlegają wszystkie produkty ciężkostrawne, wzdymające i/lub z dużą ilością błonnika (włókna) pokarmowego. Są to:

Produkty **zbożowe o dużej zawartości błonnika pokarmowego** (pieczywo żytnie, razowe, z całymi ziarnami, otręby, pełnoziarniste płatki zbożowe, grube kasze: gryczana, pęczak, pełnoziarnisty makaron, brązowy ryż);

Produkty działające **wzdymająco**:

- warzywa **kapustne**: kapusta biała, czerwona, jarmuż, brukselka, , czasem też kapusta włoska i pekińska,
- warzywa **cebulowe**: cebula, czosnek, por,
- suche nasiona roślin **strączkowych**: groch, fasola, soczewica, ciecierzycy, bób, soja;
-

Inne produkty ciężkostrawne:

- **grzyby** (w tym pieczarki),
- **kiszonki**, np. kapusta, ogórki,
- produkty i potrawy **tłuste** (smażone, panierowane, duszone lub pieczone z dużą ilością tłuszczu, tłuste mięsa i wędliny, pasztet, kiełbasy, śmietana, sery żółte, topione, kanapkowe),
- tradycyjna **jajecznic**a, jaja sadzone, gotowane na twardo (im dłużej gotowane, tym ciężej strawne)
- **orzechy, nasiona, pestki** (dyni, słonecznika),
- niektóre warzywa tj.: papryka, rzodkiewka, ogórek,
- niektóre owoce tj.: gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, porzeczki, granat, winogrona,
- owoce suszone;

Owoce **mało dojrzałe, ze skórką**

Warzywa **zwiędnięte, stare, ze skórką**

Produkty **wędzone** (np. ryby, wędliny), **konserwowe** (ryby, mięso, pikle), **marynowane** (grzyby, papryka)

Ostre przyprawy (ocet, sos sojowy, pieprz prawdziwy, ziele angielskie, papryka suszona, chili, curry, musztarda, ketchup, chrzan, wszystkie gotowe mieszanki przyprawowe, kostki bulionowe, Maggi)

Potrawy i napoje bardzo **gorące** i bardzo **zimne**

Potrawy i napoje o skrajnych smakach: bardzo **ostre, kwaśne, słone lub słodkie**
Alkohol, **kawa**, mocna herbata, **napoje gazowane, czekolada** i kakao



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

Szczególnie źle tolerowane mogą być potrawy, w których znajduje się **kilka produktów ciężkostrawnych**, np. bigos z kiełbasą/grzybami, zupa na kościach/żeberku z dodatkiem kostki rosółowej i zabieleną śmietaną.

Pozostałe produkty (m.in. **reszta warzyw i owoców, ziemniaki, niepełnoziarniste produkty zbożowe, chude mięsa, ryby i produkty mleczne, jaja na miękko, masło, oleje roślinne, oliwa, łagodne przyprawy, słaba herbata i kawa zbożowa, rozcieńczone soki i kompoty, zupy i sosy warzywne, potrawy gotowane, duszone na małej ilości tłuszczu, pieczone, budynie, kisiele, galaretki**) są łatwostrawne, jednak ich tolerancja jest indywidualna.

- Produkty zbożowe (ryż, makaron, kasze) należy gotować dłużej (nie mogą być al dente).
- Owoce należy wybierać **dojrzałe, obierać je ze skórki**, czasem tolerowane są tylko przetarte.
- Warzywa należy wybierać **młode, obierać je ze skórki, ugotować lub drobno zetrzeć**.