

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_206	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA		

Charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna jest dietą opartą na **zasadach zdrowego żywienia** z modyfikacją doboru produktów i technik kulinarnych w celu ułatwienia procesów trawienia i wchłaniania substancji odżywczych, dzięki czemu możliwe jest łagodzenie lub całkowite wyciszenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, przynosząc poprawę komfortu życia codziennego. Dzięki bogatemu wachlarzowi produktów dozwolonych możliwe jest stosowanie urozmaiconej diety z wykorzystaniem łatwo dostępnych, powszechnie znanych produktów.

Jednostki chorobowe:

- Stany zapalne jamy ustnej i gardła
- Choroba refluksowa przełyku
- Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- Zaburzenia czynności jelit
- Choroby nowotworowe
- Stany chorobowe przebiegające z gorączką
- Okres po operacyjnym, np. po wycięciu pęcherzyka żółciowego.

Techniki sporządzania posiłków:

- Należy wybierać techniki kulinarne, których zastosowanie poprawi strawność produktów czy posiłków: należy usuwać pestki, obierać ze skórki owoce i warzywa, usuwać zwłókniałe, twarde części warzyw, gotować do miękkości, piec, dusić, rozdrabniać, miksować, przecierać przez sito
- Należy unikać smażenia, grillowania, pieczenia z dużą ilością tłuszczu, gotowania do postaci al dente.

Prawidłowa higiena konsumpcji posiłków:

Należy spożywać posiłki powoli, w spokojnej atmosferze, w pozycji siedzącej lub półsiedzącej, starać się w czasie konsumpcji skupić na jedzeniu i nie rozmawiać.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NABIAŁ	Mleko do 2% zawartości tłuszczu, zsiadłe mleko, kefir, maślanka, jogurt, twaróg chudy bądź półtłusty, ser homogenizowany*	Mleko 3,2%, jogurt grecki, twaróg tłusty, ser kanapkowy twarogowy	Ser żółty, topiony, pleśniowy, typu Feta, typu Fromage, śmietana
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pszenne bez pestek i nasion Kasze drobne: manna, kuskus, jaglana, jęczmienna; Płatki: jaglane, kukurydziane, ryżowe, owsiane błyskawiczne; Ryż biały, komosa ryżowa, amarantus, Makaron jasny	Pieczywo graham, chrupki pszenne, pieczywo pszenno-razowe Ryż basmatti, Makaron jasny z mąki 100% durum gotowany do miękkości	Pieczywo pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem pestek i nasion Kasze grubo ziarniste: pęczak, gryczana, bulgur; Ryż brązowy czy dziki, Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, Płatki: owsiane górskie, żytnie

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_206	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA		

WARZYWA	Warzywa okopowe: marchew, seler, pietruszka, batat, ziemniak, botwina, cukinia, dynia, bakłażan Warzywa liściaste: szpinak sałata, roszponka, cykoria, rukola Pomidor bez skórki (nie zalecany w chorobie refluktowej przełyku) Kiełki konicyzny i lucerny	Burak (może wykazywać właściwości przeczyszczające)	Warzywa o właściwościach wzdymających: cebula, czosnek, por, brokuł, kalafior, brukselka, kapusta, papryka, ogórek, rzodkiew, szczypior, kukurydza, groch, soczewica, ciecierzycy, fasola, kiełki rzodkiewki, brokuł, fasoli, warzywa kiszzone i marynowane
OWOCE	Dojrzałe, obrane ze skórki banany, brzoskwinie, melony, mango, papaja, awokado, jagody, borówki, arbuz bez pestek, ananas	Owoce pozbawione pestek w formie musu lub soku: maliny, truskawki Jabłka (mogą być źle tolerowane na surowo, często wymagają poddaniu obróbce termicznej)	Gruszka, śliwka, agrest, czereśnie, winogron, pomarańcza, mandarynka, grejfrut, pomelo, kiwi, granat, rabarbar, owoce suszone
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Kleik z siemienia lnianego	Masło orzechowe z całkowicie zmielonych orzechów, wiórki migdałowe i kokosowe	Orzechy i pestki w całości, reszta nasion poza wskazanymi, orzechy prażone, solone, w czekoladzie, w panierce, z posypką
MIĘSO, RYBY I JAJA	Mięso: Wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, schab Ryby: Dorsz, mintaj, śledź, morszczuk Jaja gotowane na miękko, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie lub parze	Mięso: Wędliny i polędwice z dozwolonych gatunków Ryby: Świeży łosoś, tuńczyk, pstrąg, makrela – jeżeli ryby te są dobrze tolerowane	Mięso: Wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, boczek, pasztet, mortadela, smalec, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar Ryby: Tłuste, wędzone, konserwy, ryby surowe Jaja: Surowe, gotowane na twardo, smażone
TŁUSZCZE	Masło, oleje roślinne (poza olejem palmowym i kokosowym), wysoko gatunkowe margaryny miękkie, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego	Śmietana	Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_206	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA		

CUKIER I POTRAWY Z JEGO DODATKIEM	-	Cukier, miód, dżemy nisko słodzone bez pestek, musy, galaretki z dozwolonych owoców, czerstwe ciasto drożdżowe, biszkopty, ciasto kruche, sernik, babka	Wyroby cukiernicze: ciasto francuskie, pączki, faworki, ciasta z kremem, chałwa, słodczyce z orzechami, czekolada, lody kremowe, bita śmietana
POTRAWY	Zupy: wywary warzywne, zupy jarzynowe, zupy mleczne, kremy Mięsne: potrawki, budynie, pulpety Zbożowe: kluski, kopytka, pierogi leniwe Sosy: własne, na bazie bulionu, z dodatkiem mąki lub oleju bez zasmażania	Zupy: rosół na chudym mięsie Potrawy: zapiekanki z dozwolonych warzyw, mięś i produktów zbożowych z dodatkiem jogurtu i niewielkiej ilości sera mozzarella typu light	Potrawy na bazie grzybów, frytki, dania kuchni orientalnej Zupy: kapuśniak, ogórkowa, grochowa, fasolowa, kalafiorowa, brokułowa, grzybowa, z zasmażką Mięsne: kotlety, filety panierowane ⁹ Zbożowe: placki warzywne, produkty typu fast food
PRZYPRAWY	Koperek, kminek, pietruszka, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon, anyż, goździki	Sól, pieprz ziółowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek, sok z cytryny	Pieprz, ostra papryka, papryka wędzona, ocet, chrzan, musztarda, papryka chili, gałka muszkatołowa, gorczyca
NAPOJE	Kompoty, kisiele, słabe napary herbaciane, kawa zbożowa, soki owocowe lub warzywne 100%, woda niegazowana	Słabe kakao	Mocna kawa czy herbata, czekolada do picia, napoje gazowane, alkohol, nektary owocowe

* w przypadku złej tolerancji laktozy można sięgać po produkty nabiałowe bez laktozy