

## Dieta lekkostrawna

Dieta lekkostrawna stanowi modyfikację żywienia podstawowego. Różnica polega na spożywaniu pokarmów łatwo ulegających trawieniu, nieobciążających przewodu pokarmowego.

Główną zasadą diety lekkostrawnej jest eliminacja potraw ciężkostrawnych, które długo zalegają w przewodzie pokarmowym i powodują zwiększone wydzielanie soku żołądkowego. Stosując tę dietę wyklucza się zatem produkty wzdymające, wysokoprzetworzone, nasączone tłuszczem, bogate w błonnik pokarmowy (bogatoresztkowe) oraz drażniące ściany i narządy układu pokarmowego.

Dieta lekkostrawna powinna być zbilansowana tak, aby realizowała zapotrzebowanie kaloryczne, dostosowane do indywidualnych potrzeb stosującej ją osoby oraz dostarczała odpowiednich ilości składników odżywczych.

Do rekomendowanych technik kulinarnych zalicza się zwłaszcza gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie.

Unikać należy natomiast smażenia, które powoduje, że potrawa staje się ciężkostrawna. Nie zaleca się również grillowania, wędzenia, duszenia z wcześniejszym obsmażaniem i zapiekania. Niewskazane jest sporządzanie zasmażek i panerek. Tłuszcz powinien być dodawany do potrawy dopiero po jej przyrządzeniu.

Głównym celem stosowania tej diety jest oszczędzenie całości lub fragmentu przewodu pokarmowego, ochrona konkretnego narządu objętego stanem chorobowym, zmniejszenie dolegliwości ze strony układu pokarmowego oraz poprawa jakości życia chorego.

Wymagana jest zazwyczaj po zabiegach operacyjnych w obrębie przewodu pokarmowego, w ostrych stanach zapalnych, chorobach jamy ustnej i przełyku oraz zespole złego wchłaniania.

### Najczęstsze wskazania do stosowania diety:

- choroby żołądka i jelit (np. stany zapalne błony śluzowej, choroba Leśniowskiego-Crohna),
- nowotwory w obrębie przewodu pokarmowego (np. rak jelita grubego, wątroby),
- po zabiegu resekcji żołądka, początkowo po wyłonieniu stomii na jelicie cienkim lub jelicie grubym,
- rekonwalescencja po zabiegach operacyjnych,
- infekcje przebiegające z gorączką,
- choroby powodujące długotrwałe unieruchomienie chorego, co w rezultacie zaburza funkcjonowanie przewodu pokarmowego,
- planowane badania np. USG jamy brzusznej, kolonoskopia,
- podeszły wiek.

Okres stosowania diety jest zależny od stanu zdrowia konkretnej osoby. Powinna być stosowana do ustąpienia objawów chorobowych lub poprawy kondycji fizycznej w stopniu umożliwiającym rozszerzenie diety.

### Dieta łatwostrawna a błonnik

Spożycie błonnika powinno być ograniczone. Posiada on właściwości wiązania wody, co prowadzi do pęcznienia treści pokarmowej oraz jej przedłużonego zalegania w żołądku. Może to wówczas powodować odczuwanie dyskomfortu w obrębie jamy brzusznej.

Nie należy jednak z niego całkowicie rezygnować, gdyż ma wiele korzystnych właściwości dla naszego organizmu.

Przyczynia się on m.in. do regulacji pracy jelit, rozwoju pożądanego mikroflory bakteryjnej, formowania mas kałowych, a także usuwa zalegające w przewodzie pokarmowym toksyny. Dziennie spożycie błonnika powinno wynosić 15-25 g/dzień.

W diecie lekkostrawnej preferowana jest frakcja rozpuszczalna błonnika, której źródłem są np. owoce jagodowe, jabłka, dynia, brokuły, marchew. Błonnik rozpuszczalny w przeciwieństwie do jego frakcji nierozpuszczalnej, zawartej m.in. w pełnoziarnistych zbożowych produktach, nie drażni mechanicznie jelit.

Sposoby na polepszenie tolerancji błonnika:

- obieranie owoców i warzyw ze skórki
- spożywanie owoców i warzyw w postaci gotowanej i przetartej (bez skórki i pestek)
- stosowanie pieczywa pszennego, drobnych kasz (manna, kukurydziana) oraz białego ryżu
- unikanie spożywania produktów zbożowych gotowanych al dente (wszystko należy dokładnie gotować),
- unikanie dodatku „surowych” produktów zbożowych, tj. otrąb lub płatków zbożowych dodanych na surowo np. do jogurtu czy koktajlu

### **Dieta lekkostrawna - produkty zalecane i przeciwwskazane**

Niezwykle istotna jest indywidualna tolerancja poszczególnych produktów żywnościowych. Oznacza to, że w niektórych przypadkach konieczne będą większe restrykcje dietetyczne dotyczące eliminacji m.in. laktozy czy glutenu a w innych przypadkach wystarczające jest unikanie tylko tych produktów, które powodują dolegliwości i dyskomfort.

#### **• Produkty zbożowe**

Zalecane są te o niższej zawartości błonnika. Polecane jest spożywanie pieczywa pszennego jasnego, typu graham bądź mieszanego. Korzystne są również drobne kasze (np. manna, kuskus, kukurydziana, krakowska, jaglana), biały ryż, drobne makarony, płatki błyskawiczne jaglane, owsiane lub ryżowe. Aby zwiększyć ich przyswajalność, można je rozgotować oraz przecierać.

Unikać natomiast należy produktów zbożowych pełnoziarnistych, grubych kasz, makaronów razowych, brązowego ryżu czy wyrobów cukierniczych.

#### **• Owoce i warzywa**

Zalecane są młode warzywa oraz dojrzałe owoce. Należy je pozbawiać skórki oraz pestek. Ich strawność może dodatkowo poprawiać obróbka termiczna (pieczenie, duszenie, gotowanie) oraz rozdrabnianie. Z dozwolonych warzyw można przygotowywać puree lub zupy krem, natomiast z owoców koktajle, musy lub przeciery.

Z diety należy wyeliminować zarówno warzywa jak i owoce ciężkostrawne, należą do nich m.in. warzywa kapustne, czosnek, cebula, ogórki, szczaw, warzywa konserwowane, czereśnie, gruszki, śliwki, owoce suszone, owoce w syropach, dżemy wysoko słodzone.

#### **• Mięso i ryby**

Rekomendowane są chude gatunki mięs wysokiej jakości, np. cielęcina, drób oraz mięso z królika. Dozwolone jest również spożywanie chudych wędlin. W ograniczonej ilości można konsumować chude części wołowiny oraz wieprzowiny. Dwa razy w tygodniu w jadłospisie powinna znaleźć się chuda ryba morska (dorsz, mintaj, leszcz, pstrąg, sandacz, tuńczyk, sola).

Unikać należy tłustego mięsa i tłustych części mięs (boczek, słonina, golonka), mięsnych i rybnych wyrobów garmazeryjnych oraz surowego mięsa.

#### **• Jaja**

Preferowane są jaja na miękko, w koszulkach oraz jajecznica i omlet przygotowane na parze. Wykluczyć należy

jaja surowe oraz smażone.

- **Rośliny strączkowe**

W związku z tym, że są one ciężkostrawne oraz posiadają właściwości wzdymające, ich spożycie nie jest zalecane. Rozważyć można jednak konsumpcję niewielkich porcji młodej fasolki, grochu oraz tofu, ale tylko u osób, u których nie powodują dolegliwości dyspeptycznych.

- **Nabiał**

Rekomendowany jest nabiał o zmniejszonej zawartości tłuszczu: chude mleko, jogurty naturalne, kefiry, sery twarogowe. W przypadku występowania nietolerancji laktozy, wybierać należy produkty bezlaktozowe lub produkty mleczne zastępować produktami roślinnymi (napój kokosowy, owsiany). Z diety powinien być wyeliminowany tłusty nabiał, śmietanę, sery topione, pleśniowe oraz wysokoprzetworzone produkty mleczne.

- **Tłuszcze**

Produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe są ciężkostrawne i mogą przyczyniać się do opóźnionego opróżniania żołądka. W związku z tym należy wykluczyć je z codziennego spożycia. To przeciwwskazanych produktów należą: smalec, słonina, boczek, śmietana, produkty smażone w głębokim tłuszczu, wędzone i panierowane.

Tłuszcz powinien pochodzić zwłaszcza ze źródeł roślinnych oraz dozwolonych produktów zwierzęcych. Zalicza się do nich przede wszystkim: oleje roślinne, masło oraz margaryny miękkie dobrej jakości.

- **Napoje**

W ciągu dnia zaleca się pić ok. 2 litrów płynów. W przypadku występowania chorób z gorączką podaż płynów powinna być zwiększona. Rekomendowane jest przede wszystkim spożywanie wody mineralnej niegazowanej. Dozwolone są również delikatne napary ziołowe, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata i kawa, soki owocowe oraz warzywne.

Nie należy natomiast pić mocnej kawy i herbaty, czekolady, słodkich napojów gazowanych i energy – drinków oraz alkoholu.

- **Przyprawy**

Dozwolone jest stosowanie delikatnych przypraw ziołowych. Należą do nich m.in. koperek, majeranek, bazylia, pietruszka, wanilia. Korzystne jest ograniczenie spożycia soli.

Wyeliminować należy ostre przyprawy, takie jak: pieprz, papryka, chrzan, czosnek, ocet. Unikać należy stosowania gotowych mieszanek przypraw, które charakteryzują się złym składem oraz dużą zawartością soli (maggi, kostki rosołowe, vegeta).

- **Zupy**

Rekomendowane są: kleiki, krupniki, zupy krem oraz zupy na bazie delikatnych wywarów z dodatkiem dozwolonych warzyw i dodatków skrobiowych.

Unikać należy zup zabielenych śmietaną, z zasmażkami, zupy w proszku oraz z dodatkiem ciężkostrawnych warzyw, np. kapuśniak, fasolowa, grochowa.

- **Sosy**

Preferowane są sosy delikatne, o łagodnym smaku z dodatkiem dozwolonych przypraw (koperkowy, cytrynowy), zaprawiane zawiesiną mąki i mleka, mąki i wody, słodką śmietanką lub żółtkiem. Unikać należy sosów ostrych z na tłustych wywarach oraz gotowych sosów dostępnych na rynku (np. ketchup, musztarda, majonez) oraz sosów w proszku.

- **Desery**

Ze względu na wysoką zawartość tłuszczu oraz cukrów prostych słodczyce nie są rekomendowaną grupą produktów. Unikać należy m.in. gotowych wyrobów cukierniczych, tortów, ciast z kremem i czekolady.

Dopuszczalne są natomiast kisiele, delikatne kompoty, galaretki i musy owocowe. Z ciast dozwolone jest spożywanie biszkoptów oraz ciasta drożdżowego przygotowanych samodzielnie z rekomendowanych produktów.

### **Czas stosowania diety lekkostrawnej**

Czas stosowania diety lekkostrawnej jest kwestią indywidualną, zależną od stanu zdrowia. Pacjentom cierpiącym na choroby przewlekłe zaleca się, by na stałe zmienili swoje nawyki żywieniowe tak, by ich jadłospis był skomponowany tylko z dań lekkostrawnych. Warto pamiętać, że w przypadku ustępowania objawów chorobowych możliwa jest modyfikacja diety pod okiem lekarza lub dietetyka.

### **Przykładowy jadłospis**

- Śniadanie – bułka orkiszowa z twarożkiem
  - bułeczka z mąki jasnej orkiszowej (50g)
  - masło (10g)
  - twarożek: ser biały chudy (90g) + jogurt naturalny (30g)
  - pomidor bez skórki (100g)
  - koperek świeży (1 łyżeczka posiekanego)
- II śniadanie – biszkopty z cynamonowym musem jabłkowym
  - biszkopty (30g)
  - jabłko (250g)

Obrane ze skórki jabłko pokroić w kostkę i wrzucić do rondelka z grubym dnem. Podlać odrobiną wody, dusić. Gdy jabłko zmięknie, rozgnieść je widelcem na mus i dodać szczyptę cynamonu.

- Obiad – indyk gotowany z marchewką i purée ziemniaczanym
  - filet z indyka w ziołach ugotowany na parze (120g)
  - marchewka pokrojona w kostkę gotowana (150g) + oliwa (5g)
  - ziemniaki puree (180g) posypane natką pietruszki
- Przekąska – chałka z dżemem morelowym
  - chałka (2-3 kromki)
  - margaryna miękka (10g)
  - dżem morelowy niskosłodzony (2-3 łyżeczki)
- Kolacja – bułka wrocławska z jajkiem z miękkim
  - bułka wrocławska (80g)
  - serek ricotta (50g)
  - jajko ugotowane na miękko (1 sztuka)
  - sałata -2-3 liście

Bułkę pokroić na kromki, posmarować serkiem i obłożyć liśćmi sałaty. Zjeść z ugotowanym na miękko jajkiem.