

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P2)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków o zmodyfikowanych technikach kulinarnych i odpowiednim doborze produktów, według wskazań lekarza lub dietetyka; 2) w infekcjach przebiegających z gorączką; 3) w chorobach nowotworowych; 4) po zabiegach chirurgicznych; 5) w trakcie rekonwalescencji, u pacjentów leżących; 6) w stanach zapalnych żołądka i jelit; 7) w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych; 8) w refluksie żołądkowo-przełykowym; 9) w przewlekłym zapaleniu wątroby; 10) w przewlekłym zapaleniu trzustki; 11) w zespole jelita wrażliwego (zaburzenia układu pokarmowego, kryteria Rzymskie IV), bieguncie; 12) w chorobach przyzębia.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych; 2) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 6) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania; 8) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału; 9) dieta powinna opierać się o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia; 11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) – należy uwzględnić co najmniej 2–4 w jadłospisie dekadowym; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w

	<p>kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>15) konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru;</p> <p>16) wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>17) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości;</p> <p>18) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak babka wielkanocna, łatwostrawne pierniki bez dodatku orzechów czy bułeczki w tłusty czwartek, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 3) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 4) należy wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; 6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 35–40 % 24–36 miesięcy, 20–35 % powyżej 3. roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii; 3) węglowodany 45–65 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40 % En
		4–9	20–35 % En
		10–18	20–35 % En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65 % En
		4–9	45–65 % En
		10–18	45–65 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sód	2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
10–18		1300–1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry; 4) starte ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach); 5) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) surowe ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszona kapusta; 6) grzyby (dla dzieci powyżej 6. roku życia), pieczarki; 7) surówki z dodatkiem śmietany. 	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);	

		2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeżeli są dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło” orzechowe; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) chude gatunki kiełbas; 4) galaretki drobiowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar; 9) konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone; 3) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane na miękko; 2) gotowane na twardo (jeżeli dobrze tolerowane); 3) jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko skondensowane; 2) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 3) sery podpuszczkowe; 4) tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde); 5) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;

		6) śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło” kokosowe; 7) masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru; 8) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/ 250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary herbaty i kawy; 7) napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy; 7) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.