

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	06.10.21
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	Prezes		

1. Opis diety

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego. Różni się głównie sposobem przyrządzania potraw. Dieta łatwostrawna znajduje zastosowanie najczęściej przy:

- schorzeniach układu trawiennego,
- stanach gorączkowych,
- podeszłym wieku pacjenta.

W diecie tej wyklucza się produkty i potrawy:

- ciężkostrawne i wzdymające,
- zawierające stosunkowo dużo błonnika,
- pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zalegające długo w żołądku oraz ostro doprawione.

Posiłki, w przypadku diety łatwostrawnej, poza tym, że pokrywają zapotrzebowanie energetyczne ustroju i dostarczają niezbędnych składników odżywczych, oszczędzają przewód pokarmowy w aspekcie ilościowym i jakościowym oraz wpływają na poprawę stanu zdrowia chorego.

Surowce używane do przyrządzania potraw w diecie łatwostrawnej powinny być świeże i możliwie z najwyższych gatunków. Aby nadać potrawie formę jak najbardziej łatwostrawną, produkty podaje się różnym procesom – gotowaniu, rozdrabnianiu, przecieraniu, gotowaniu na wodzie i parze, pieczeniu w folii aluminiowej bez tłuszczu. Smażenie na tłuszczu w zwykły sposób jest całkowicie wykluczone przy diecie łatwostrawnej.

Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek, lecz wyłącznie zawiesiny z mąki na wodzie, z mąki na mleku lub ze słodkiej śmietanki.

Warzywa przygotowuje się tylko „z wody”, oprószone mąką, z dodatkiem oliwy z oliwek lub świeżego masła.

W diecie stosuje się trzy posiłki.

2. Założenia diety

2200-2300 kcal

Białko: 80-85 g

Tłuszcze: 75-80 g

Węglowodany: 320-350 g

W diecie łatwostrawnej dziecięcej stosuje się dodatkowo drugie śniadania i podwieczorki.

Przy planowaniu posiłków dla dzieci stosuje się następujące zasady:

- 5 posiłków dziennie: trzy posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja; dwa posiłki dodatkowe – drugie śniadanie i podwieczorek,
- W posiłkach głównych należy planować produkty białkowe, węglowodany oraz warzywa i owoce,

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-2	
Odżywianie (OD)	DIETA ŁATWOSTRAWNA I DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECIĘCA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	06.10.21
		Strona	2/2

- Posiłki powinny być podawane w równych odstępach czasu,
- Potrawy powinny być przygotowane z produktów wysokiej jakości i z ograniczeniem soli.

3. Przykładowy jadłospis

a) Śniadania:

- Zupy mleczne, mleko, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z cukrem, słabe kakao,
- Pieczywo mieszane,
- Produkt białkowy jako dodatek do pieczywa: twaróg, jajka, serek homogenizowany, chude wędliny, pasty z wędlin,
- Dżem, miód,
- Wskazany dodatek sezonowych warzyw lub owoców.

b) Drugie śniadania:

- Owoce: świeże lub sezonowe,
- Soki owocowe,
- Ciastka, biszkopty,
- Kisiele,
- Produkty mleczne: budynie, jogurty, desery mleczne,
- Kanapki z pieczywa mieszanego z masłem i wędliną, serem lub dżemem.

c) Obiady:

- Zupy: odtłuszczone rosoły, krupniki, delikatne zupy jarzynowe, barszcze,
- Danie mięsne, rybne, półmięsne lub z sera – dostarczające białka zwierzęcego,
- Dodatek: ziemniaki „z wody”, puree, ryż lub kasza gotowana na sypko, drobny makaron,
- Warzywa gotowane, pomidory bez skórki, liście sałaty zielonej z oliwą z oliwek,
- Desery: kompoty, kisiele.

d) Podwieczorki:

- Tak samo jak przy drugich śniadaniach.

e) Kolacje:

- Tak samo jak przy śniadaniu,
- Dodatkowo podaje się warzywa gotowane.