DIETA ŁATWOSTRAWNA

1. Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1. Spożywaj 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ostatni posiłek spożywaj 2-3 godziny przed snem.
2. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. Dokładnie przeżuwaj pokarmy.
3. Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
4. Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Unikaj spożywania potraw zbyt gorących I zimnych.
5. Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, ciężkie sosy, alkohol, ostre przyprawy.
6. Ogranicz spożycie produktów pełnoziarnistych oraz surowych warzyw i owoców zgodnie z indywidualną tolerancją. Po zmniejszeniu nasilenia dolegliwości wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu.
7. Stosuj metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany: usuwaj skórki, pestki z warzyw i owoców; oddzielaj i usuwaj twarde oraz włókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy); wydłużaj czas gotowania; rozdrabniaj np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
8. Wypijaj minimum 1,5–2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach).

2. Inne elementy stylu życia

1. Wyeliminuj alkohol z diety.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu.

3. Produkty zalecane i niezalecane w diecie łatwostrawnej

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty z kolumny zalecanych powinny być dobrze tolerowane. Jednak w przypadku wystąpienia dolegliwości po ich spożyciu, niektóre z tej listy należy również wyeliminować z diety. Produkty z kolumny niezalecanych są powszechnie uważane za ciężkostrawne, jednak te, które mają wysoką wartość odżywczą i są dobrze tolerowane, warto aby zostały w diecie.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
WARZYWA	• **warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone)**: marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy • **na surowo (zwracamy uwagę na indywidualną tolerancję)**: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony bez skórki	• cebula, por, czosnek • kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki • ogórek surowy, papryka ze skórką • w occie i konserwowe • inne kiszone
OWOCE	• **owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone)**: jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, morele, mango, melon	• **surowe owoce**: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki • owoce z drobnymi pestkami, np. maliny, figi, truskawki
PRODUKTY ZBOŻOWE	• **pieczywo**: jasne, sucharki • **drobne kasze**: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna • **komosa ryżowa, amarantus** • **ryż biały** • **jasne makarony**: pszenne, ryżowe • płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane • chrupki kukurydziane, wafle ryżowe • mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	• **pieczywo**: pełnoziarniste, pumpernikiel • **płatki zbożowe**: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie • **otręby**: pszenne, żytnie, owsiane • **gruboziarniste kasze**: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak • **ryż**: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty • pieczywo cukiernicze • dosładzane płatki śniadaniowe, muesli • mąka razowa, żytnia
ZIEMNIAKI	• gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	• z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. puree) • smażone • frytki, chipsy • placki • ziemniaczane smażone na tłuszczu
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	• mleko do 2% tłuszczu • **produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu**: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko • chude i półtłuste sery twarogowe • mozzarella light • naturalne serki twarogowe	• pełnotłuste mleko • mleko skondensowane • śmietana • jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne • ser pełnotłusty twarogowy • ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort • ser feta
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• **chude mięsa bez skóry**: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) • **chude wędliny, najlepiej domowe**: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• **tłuste mięsa**: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsina, kaczka • tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
RYBY I PRZETWORY RYBNE	• **chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne**: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	• ryby w ciężkich sosach (np. śledzie) • ryby wędzone (w dużych ilościach) • konserwy rybne • paluszki rybne w panierce
JAJA	• jaja gotowane na miękko, w koszulce • jajecznica na parze • omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	• jaja gotowane na twardo • jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) • jaja z majonezem, tłustymi sosami

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	• napój sojowy bez dodatku cukru • „jogurt" naturalny sojowy naturalne • tofu	• wszystkie nasiona (np. ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób) • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
TŁUSZCZE	• **tłuszcze roślinne**: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany • masło i masło klarowane • mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego • margaryny miękkie	• smalec, słonina • margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY, PESKI, NASIONA	**W umiarkowanych ilościach:** • krem orzechowy • zmielone orzechy, płatki migdałowe, wiórki kokosowe	• orzechy (np. włoskie, laskowe) w całości • pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) w całości • solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
CUKIERKI I SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	**W umiarkowanych ilościach:** • domowe ciasto (np. drożdżowe, szarlotka, biszkopt, piaskowe) • kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru • biszkopty, sucharki, chałka • dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru • miód • gorzka czekolada min. 70% kakao w umiarkowanych ilościach	• cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, słodziki • emulgatory i zagęszczacze, w tym szczególnie karagen • konfitury i dżemy wysokosłodzone • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe • cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol • słone przekąski • lody • ciasta z kremem, ciasta kruche, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki • cukierki, chałwa
NAPOJE	• woda mineralna niegazowana • słabe napary z herbaty czarnej, zielonej i owocowej • bulion warzywny • napary ziołowe • kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa • kompoty • napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	• kawa naturalna • woda gazowana • "wody" smakowe • soki owocowe, nektary • słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą • napoje energetyczne • napoje alkoholowe, w tym szczególnie
PRZYPRAWY I SOSYT	• pieprz ziołowy • imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran • zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn • papryka słodka • sok z cytryny, limonki	• kostki rosołowe • sól (np. kuchenna, himalajska, morska) • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy (np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka) • musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem • mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych • owsianki typu instant • ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone • kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	• zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, pizza) • gotowe danvia w słoikach, w panierce • mięsa i ryby w panierce • wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach • dania instant (np. sosy, zupy)

OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW

ZALECANE

- gotowanie w wodzie, gotowanie na parze
- grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach)
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu*
- smażenie bez dodatku tłuszczu* duszenie bez wcześniejszego obsmażanie

NIEZALECANE

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

*Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego (np. oliwy z oliwek lub

---

Zalecenia należy stosować zgodnie z indywidualnymi wskazaniami lekarza prowadzącego oraz dietetyka klinicznego.

Źródła:

1.Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB. Zalecenia żywieniowe [Internet]. Warszawa: NIZP PZH – PIB; [cyt. 2026-04-24]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/

Jakub Kosiński
dietetyk kliniczny