



Dział Żywienia 67 210 62 72

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, która ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów i hormonów. Polega na doborze produktów będących źródłem pełnowartościowego białka, łatwo strawnych oraz odpowiedniej obróbce termicznej. Należy wyeliminować z diety produkty i potrawy tłuste, smażone, pieczone w tradycyjny sposób, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. Ograniczeniu podlega ilość błonnika pokarmowego, jego podaż można zredukować przez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców;
- obieranie, gotowanie;
- przecierane przez sito i miksowanie produktów;
- podawanie przecierów i soków;
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Dzięki powyższym metodom błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany.

Dieta lekkostrawna bogatobiałkowa stosowana jest:

- w wyniszczeniu;
- w chorobach nowotworowych;
- w chorobach przebiegających z gorączką;
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach;
- rozległych oparzeniach;
- w okresie okołoperacyjnym;
- u osób po udarach mózgu (kiedy Pacjent wykazuje gotowość do spożywania posiłków o stałej konsystencji).



Modyfikacja diety

Przy nietolerancji laktozy mleko należy zastąpić mlecznymi produktami fermentowanymi: jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg. W przypadku występowania biegunki warto zastosować elementy tzw. diety BRAT (ang. banana, rice, apple, toast) nazwa pochodzi od pierwszych liter najbardziej zapierających produktów:

B – banany, mało dojrzałe,

R – biały ryż, rozgotowany w formie kleiku, płatki ryżowe błyskawiczne,

A – pieczone jabłko, mus jabłkowy bez dodatku cukru (po wstępnym opanowaniu biegunki),

T – tosty pszenne, czerstwe białe pieczywo, drobny makaron, grysik gotowany na bulionie.

Dobrze podać:

- herbatę czarną napar bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, napar z rumianku, marchwiankę, marchew gotowaną, ziemniaki gotowane, puree z ziemniaków, ugotowane chude mięso, chrupki kukurydziane, dania mączne (kluski, kopytka, pierogi), galaretki. Przydatne jest również prowadzenie dzienniczka żywieniowego, w którym codziennie wpisuje się co było jedzone w danym dniu wraz z informacją dotyczącą pojawiających się objawów ze strony przewodu pokarmowego tzn. ból brzucha, biegunka, wzdęcia. Na tej podstawie łatwiej jest wyeliminować produkty lub je wprowadzać.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Spożywaj od 5-6 posiłków w ciągu dnia, małych objętościowo w regularnych odstępach czasowych co 2-3 godziny, ostatni posiłek 2 – 3 godziny przed snem.
- Zapewnij spokój podczas konsumpcji, posiłki jedz powoli i starannie przeżuвай.
- Nie spożywaj posiłków ani zbyt gorących ani zbyt zimnych.
- Odpowiedni sposób obróbki termicznej to gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych.
- Wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, nasilające perystaltykę jelit. Wyeliminuj produkty smażone, wędzone, marynowane, nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy.
- Przygotowuj posiłki bez dodatku tłuszczu, dodaj go na sam koniec. Tłuszcz nie poddany działaniu temperatury jest lepiej trawiony, dodawaj oleje – olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej lniany.

- Zalecana ilość białka 100 – 110 g/dzień (to lekarz decyduje o ile zwiększyć ilość tego składnika). W każdym posiłku powinno znaleźć się białko o wysokiej wartości biologicznej (tj. chude mięso, ryby, nabiał, jajka) 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego.
- Ogranicz ilość surowych warzyw i owoców oraz produktów pełnoziarnistych, zgodnie z indywidualną tolerancją. Po wyciszeniu dolegliwości produkty te można stopniowo, w niewielkich ilościach i pojedynczo wprowadzać do diety. Na tym etapie ważne jest monitorowanie reakcji organizmu najlepiej pod nadzorem dietetyka lub lekarza.
- Pij 2 litry niegazowanej wody dziennie.
- Jeżeli nie jesteś w stanie jeść tradycyjnych posiłków, cierpisz na brak apetytu, przez co niepokoisz się, że możesz nie dostarczyć z dietą odpowiedniej wartości energetycznej czy potrzebnych składników odżywczych, skonsultuj się z lekarzem w celu dodania do jadłospisu doustnych preparatów odżywczych.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

Jak zwiększyć ilość białka w diecie ?

- Do zup i sosów dodawaj śmietankę, mleko, jogurt, mleko w proszku.
- Dodaj żółtko jaja do zagęszczania zup.
- Dodawaj do deserów i koktajli kefir, maślanekę, jogurt, serek homogenizowany, mleko w proszku.
- Jedz galaretki z dodatkiem chudego mięsa i ryb.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
WARZYWA	Warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone), marchewka, pietruszka korzeń, buraki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy, na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	Cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, ogórek surowy, papryka ze skórą, grzyby, warzywa w occie i konserwowe, inne kiszone, chipsy, frytki, placki ziemniaczane smażone
OWOCE	Owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej	Cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty,

	termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczki – owoce z drobnymi pestkami np. maliny, figi, truskawki – suszone kandyzowane, w syropach
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo: pszenne, bułki pszenne, 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	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, płatki zbożowe: owsiane, 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
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE	mleko do 2% tłuszczu, naturalne produkty mleczne bez dodatku cukru do 3 % tłuszczu np. 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 np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka, tłuste wędliny np. baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
RYBY I PRZETWORY RYBNE	Chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju np. śledzie, ryby wędzone, 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	Jajko na twardo, smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu, jajka z majonezem, tłustymi sosami

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH I ICH PRZETWORY	Napój sojowy, bez dodatku cukru, naturalne tofu	Wszystkie np. groch, fasola, soja, ciecierzycza, bób, pasty z nasion strączkowych, mąka sojowa, makarony z nasion roślin strączkowych
TŁUSZCZE	Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, masło i masło klarowane, mieszanki masła z olejami roślinnymi, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	brak	Orzechy np. włoskie, laskowe, pestki i nasiona np. dyni, słonecznika, solone w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	Domowe ciasto drożdżowe/szarlotka, kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka, dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru, miód, gorzka czekolada min. 70 % kakao	Cukier, syrop glukozowo – fruktozowy, fruktoza, konfitury i dżemy wysokosłodzone, czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe, cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol, ksylitol, słone przekąski, lody, ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki, cukierki, chałka
NAPOJE	Woda mineralna niegazowana, słaby napar z czarnej herbaty, 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
PRZYPRAWY I ZIOŁA	Pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran, suszone zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylia, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn, papryka słodka, sok z cytryny, limonki	Sól, kostki rosołowe, mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, płynne przyprawy wzmacniające smak, majonez, gotowe sosy, ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka, musztarda, chrzan, ocet
POTRAWY	Zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zupy i sosy z

	mięsnych, mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych, ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone, kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsnym lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zasmażką, zupy i sosy w proszku, zupki chińskie, żywność typu fast-food, gotowe dania w słoikach, panierce, mięsa i ryby w panierce
--	---	---

*Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Poniewierka E.: Dietetyka kliniczna. Wyd. UMW, Wrocław 2016 r.
3. Grzymisławski M.: Dietetyka kliniczna. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2021 r.
4. M. Jarosz.: Praktyczny podręcznik dietetyki. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia 2010 r. Wyd. I
5. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie I, 23.01.2026 r.