

Dieta łatwostrawna – smaczna i wcale nie nudna!

Dieta łatwostrawna często kojarzy się z jałowym jedzeniem, kleikiem i ciągłym uczuciem „że nic nie wolno”. To mit. Odpowiednio skomponowana dieta łatwostrawna może być **smaczna, kolorowa i naprawdę przyjemna**.

Dieta łatwostrawna to sposób żywienia, którego celem jest odciążenie przewodu pokarmowego, zmniejszenie dolegliwości trawiennych oraz poprawa tolerancji posiłków. Jest ona często stosowana czasowo, w okresie choroby, zaostrzeń objawów lub rekonwalescencji.

Kiedy zaleca się dietę łatwostrawną?

Dieta łatwostrawna znajduje zastosowanie m.in.:

- po zabiegach chirurgicznych (szczególnie w obrębie jamy brzusznej),
- w chorobach żołądka i jelit (zapalenie żołądka, choroba wrzodowa, choroby zapalne jelit w okresie zaostrzeń),
- w biegunkach, nudnościach, wymiotach,
- u osób starszych i osłabionych,
- w przygotowaniu do kolonoskopii
- w trakcie leczenia onkologicznego.

Główne zasady diety łatwostrawnej:

1. Technika przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii lub rękawie,
- unikanie smażenia i grillowania.

2. Liczba i wielkość posiłków

- 4–6 mniejszych posiłków dziennie,
- spokojne jedzenie, bez pośpiechu.

3. Skład diety

- ograniczenie tłuszczu,
- ograniczenie błonnika nierozpuszczalnego,
- unikanie potraw bardzo gorących i bardzo zimnych.

Dozwolone przyprawy, takie jak koperek, pietruszka, bazylia, majeranek, cynamon czy wanilia, potrafią zdziałać cuda.

Różnorodne techniki obróbki pozwalają zmieniać konsystencję i formę potraw.

Kolory i dodatki (np. sos jogurtowy, purée warzywne, musy owocowe) sprawiają, że jedzenie wygląda apetycznie.

Przykłady posiłków, które łamią stereotypy

- krem z marchewki i batata z imbirem
- delikatne pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym
- ryż na mleku z musem mango
- naleśniki z twarogiem i musem jabłkowo-cynamonowym
- pieczone jabłko z jogurtem naturalnym i wanilią

Ważne: Dieta łatwostrawna nie powinna być stosowana bez potrzeby długoterminowo — jej zakres i czas trwania powinien być dostosowany indywidualnie.

Literatura:

Vanhouwaert E, Matthys C, Verdonck L, De Preter V. Low-residue and low-fiber diets in gastrointestinal disease management. *Adv Nutr.* 2015;6(6):820-827. Published 2015 Nov 13. doi:10.3945/an.115.009688