

Dieta łatwostrawna po hospitalizacji - co jeść, aby szybciej wrócić do zdrowia?

Pobyt w szpitalu, zabieg operacyjny lub choroba często osłabiają organizm i wpływają na apetyt oraz tolerancję pokarmów. W okresie rekonwalescencji odpowiednie żywienie odgrywa ważną rolę w powrocie do zdrowia. Jednym z najczęściej zalecanych modeli żywienia po hospitalizacji jest dieta łatwostrawna.

Czym jest dieta łatwostrawna?

Dieta łatwostrawna (lekkostrawna) to sposób żywienia, którego celem jest odciążenie przewodu pokarmowego oraz dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Polega na wyborze produktów i technik kulinarnych, które są dobrze tolerowane i nie obciążają układu trawiennego.

Kiedy stosuje się dietę łatwostrawną?

Dieta łatwostrawna może być zalecana:

- po zabiegach operacyjnych,
- po hospitalizacji,
- w chorobach przewodu pokarmowego,
- podczas infekcji i osłabienia organizmu,
- u osób starszych,
- przy braku apetytu lub problemach trawiennych,
- w okresie rekonwalescencji.

O czasie stosowania diety powinien decydować lekarz lub dietetyk.

Produkty zalecane:

- jasne pieczywo, drobne kasze, biały ryż,
- gotowane warzywa (np. marchew, dynia, cukinia),
- dojrzałe owoce bez skórki,
- chude mięso i ryby,
- jajka,
- naturalne produkty mleczne, jeśli są dobrze tolerowane,
- delikatne zupy i buliony,
- oleje roślinne w niewielkiej ilości.

Produkty niewskazane:

- potrawy smażone i ciężkostrawne,
- fast food,
- tłuste mięsa i wędliny,
- ostre przyprawy,
- produkty wzdymające (np. kapusta, groch, fasola),
- słodczyce i produkty wysokoprzetworzone,
- napoje gazowane i alkohol.

Jak przygotowywać posiłki?

Najlepiej wybierać:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania,

- pieczenie w folii lub pergaminie.

Należy unikać smażenia oraz potraw bardzo tłustych.

Ważne zasady diety łatwostrawnej

- Jedz regularnie: najlepiej 4-5 mniejszych posiłków dziennie.
- Spożywaj posiłki powoli i dokładnie przeżuwaj.
- Pij odpowiednią ilość płynów.
- Unikaj bardzo gorących i bardzo zimnych potraw.
- Obserwuj reakcję organizmu na produkty spożywcze.

Przykładowy jednodniowy jadłospis

Śniadanie

Kasza manna na mleku, banan, herbata.

II śniadanie

Jogurt naturalny i pieczone jabłko.

Obiad

Zupa krem z marchewki, gotowany filec z kurczaka, puree ziemniaczane, gotowana cukinia.

Podwieczorek

Sucharki i herbata.

Kolacja

Kanapki z jasnego pieczywa z twarogiem i gotowanym jajkiem.

Kiedy zgłosić się do lekarza lub dietetyka?

Należy skonsultować się ze specjalistą, jeśli występują:

- utrzymujący się brak apetytu,
- nudności lub wymioty,
- biegunki lub zaparcia,
- niezamierzona utrata masy ciała,
- trudności z jedzeniem.

Dieta łatwostrawna może wspierać organizm w okresie rekonwalescencji i poprawiać samopoczucie pacjenta. Odpowiednio dobrane posiłki pomagają dostarczyć energii i składników odżywczych potrzebnych do regeneracji organizmu.

Bibliografia

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta lekkostrawna – zalecenia żywieniowe. Dostęp: <https://ncez.pzh.gov.pl>
2. Narodowy Fundusz Zdrowia. Portal Diety NFZ. Dostęp: <https://diety.nfz.gov.pl>
3. Jarosz M. i wsp. Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH. Warszawa, 2020.
4. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
5. Standard „Żywienie dla zdrowia” – Ministerstwo Zdrowia. Dostęp: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>