



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



ЛЕГКОЗАСВОЮВАНА ДІЄТА

Легкозасвоювана дієта, також відома як легкостравна дієта, - це модифікація раціону здорових людей, заснована на підборі відповідних продуктів харчування і способів приготування їжі. Застосовується при захворюваннях шлунково-кишкового тракту (включаючи виразку шлунка і дванадцятипалої кишки, запалення слизової

оболонки шлунка), під час лікування онкологічних захворювань, гарячкових станів, в період одужання після операцій і для осіб похилого віку. Її функція - розвантажити шлунково-кишковий тракт, полегшуючи травлення і всмоктування поживних речовин, тим самим покращуючи харчовий статус.



Основні рекомендації щодо харчування

- 1 Споживайте їжу 5-6 разів на день через рівні проміжки часу (кожні 2-3 години). Останній прийом їжі за 2-3 години до сну.
- 2 Споживайте їжу спокійно і не поспішаючи за столом, уникаючи, наприклад, перегляду телевізора, читання газет тощо. Ретельно пережовуйте їжу.
- 3 Щоб не перевантажувати шлунково-кишковий тракт, рекомендується варити або готувати на пару, тушкувати без смаження і запікати у фользі, пергаментному папері або жароміцному посуді без додавання жиру.
- 4 Споживайте їжу помірної температури, щоб не подразнювати стравохід. Уникайте вживання гарячих або холодних страв.
- 5 Слід виключити з раціону продукти, які довго затримуються в шлунку, підвищують секрецію шлункового соку, посилюють перистальтику кишечника, викликають метеоризм і багаті на харчові волокна, наприклад, жирну їжу, смажені та копчені продукти, бобові, алкоголь, гострі спеції.
- 6 Обмежте споживання цільнозернових продуктів та сирих овочів і фруктів відповідно до індивідуальної переносимості. Після зменшення вираженості дискомфорту вводьте ці продукти поступово, в невеликих кількостях, щоб перевірити реакцію організму.
- 7 Використовуйте методи, які сприяють кращій переносимості харчових волокон:
 - видаляйте шкірку і кісточки з фруктів і овочів,
 - відокремлюйте та видаляйте тверді та волокнисті частини рослин (наприклад, у квасолі, спаржі або кольрабі)
 - збільшіть час приготування,
 - подрібнюйте, наприклад, блендером, просіюйте.
- 8 Випивайте мінімум 1,5-2 літри рідини на день (на додаток до води, що міститься в продуктах і напоях).

Інші елементи способу життя

- 1 Виключити з раціону алкоголь.
- 2 Відмовтеся від куріння.
- 3 Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.

Бібліографія:

1. Поневєрка Е.: Клінічна дієтологія. Видавництво UMW, Вроцлав, 2016.
2. Ціборовська Г., Рудніцка А.: Дієтологія. Харчування здорової та хворої людини. PZWL, Варшава, 2021.
3. Гжимиславські М.: Клінічна дієтологія. PZWL, Варшава, 2021.
4. Райнхард Т., Уїдз М.; ред. вид. пол. Хойнацкі Й., Клупінська Г.: Клінічна дієтологія. Edra Urban & Partner, Вроцлав, 2019.



Рекомендовані та не рекомендовані продукти в легкозасвоюваній дієті

Пам'ятайте, що важливий загальний профіль вашого раціону, склад окремих страв і якість вибраних продуктів. Продукти колонки рекомендованих повинні добре переноситися. Однак, якщо ви відчуваєте дискомфорт після їх вживання, деякі з цього списку також слід виключити зі свого раціону. Продукти з колонки не рекомендованих, як правило, вважаються такими, що важко перетравлюються, але такі продукти, що мають високу поживну цінність і добре переносяться, варто залишити в раціоні.

Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Овочі 	- Овочі в очищеному та термічно обробленому вигляді (варені/запечені): морква, корінь петрушки, буряк, гарбуз, патисони, кабачки, запечений очищений перець, броколі, шпинат, молода стручкова квасоля, цукровий горошок - сирі: зелений салат, натертий на тертці морква з яблуком (морква може бути ошпарена), очищений помідор, радикіо, квашений огірок	- цибуля ріпчаста, цибуля-порей, часник, - капуста, цвітна капуста, брюссельська капуста, - редиска - сирий огірок, болгарський перець зі шкіркою гриби - в оцті та консервовані - інші мариновані
Фрукти 	очищені, протерті та/або термічно оброблені (варені/запечені) фрукти: яблуко, груша, персик, банан, чорниця, лохина, абрикоси, манго, диня	- лиmoni, апельсини, мандарини, грейпфрути, лайми - сливи, вишні, черешні, виноград, груші, смородина - фрукти з дрібним насінням, наприклад, малина, інжир, полуниця - сушені - зацукровані - в сиропі
Зернові продукти 	- хліб: пшеничний хліб, пшеничні булочки, сухарі - дрібні крупи: пшоно, манка, кускус, кукурудза, дрібний ячмінь - кіноа, амарант - білий рис - легкі макаронні вироби: пшеничні, рисові - вівсяні пластівці (варені) або швидкого приготування, рисові пластівці, пшоно - кукурудзяні палички, рисові вафлі - борошно пшеничне рафіноване, кукурудзяне, рисове, картопляне	- хліб: цілнозерновий, з борошна грубого помелу - крупи: овес, ячмінь, полба, жито - висівки: пшеничні, житні, вівсяні - крупи грубого помелу: булгур, гречка, перловка, ячна крупа - рис: бурий, дикий, червоний - цілнозернові макаронні вироби - кондитерські вироби - підсолоджені сухі сніданки, мюслі
Картопля 	відварна, запечена у фользі (без додавання жиру)	- картопля з жирними соусами, засмажкою, сметаною, маслом, пюре - смажена - картопля фрі, чіпси - деруни картопляні смажені на жирі
Молоко та молочні продукти 	- молоко до 2% жирності - натуральні молочні продукти (без додавання цукру) до 2% жирності, наприклад, йогурт, кефір, пахта, сир, гранульований сир, кисле молоко - нежирний та напівнежирний сир - сир моцарелла легкий - натуральні білі сири	- незбиране молоко - згущене молоко - сметана - фруктові йогурти з додаванням цукру, молочні десерти, - жирний білий сир - плавлений сир, жовті сири - сири з пліснявою, такі як брі, камамбер, рокфор - сир фета
М'ясо та м'ясні продукти 	- нежирне м'ясо без шкіри: телятина, курка, індичка, кролик - нежирна яловичина і свинина (наприклад, середня корейка, філейна частина) в помірних кількостях - нежирне м'ясо, бажано домашнього приготування: філейна частина, варена шинка, шинка з птиці, печена середня корейка, печена грудка індички/курки	- жирне м'ясо, наприклад, яловичина, свинина (ребра, свиняча шия, рулька), баранина, гусак, качка - жирні м'ясні нарізки, наприклад, окіст, саламі, бекон, мелені шинки - м'ясні консерви, субпродукти, наприклад сальтисон, паштети, сосиски та кабаноси, ковбаса, кров'янка
Риба, рибні продукти та морепродукти 	нежирна і жирна морська та прісноводна риба: тріска, морський язик, хек, гренадер, судак, лещ, щука, окунь, скумбрія, лосось, палтус, короп	- риба в олії, наприклад, оселедець - копчена риба - рибні консерви - паніровані рибні палички
Яйця 	- яйця всмятку або яйця-пашот - яєчня на пару - омлет, смажений без жиру або з невеликою кількістю жиру	- яйце, зварене круто - смажене у великій кількості жиру: вершковому маслі, беконі, салі - яйця з майонезом, жирними соусами



Група продуктів	Рекомендовано	Не рекомендовано
Насіння бобових та продукти з них 	• соєвий напій без додатку цукру • натуральний тофу	• всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби • пасти з бобових та стручкових • соєве борошно • макаронні вироби з бобових наприклад, квасолі, гороху
Жири 	• рослинні жири, наприклад, оливкова олія, ріпакова олія, лляна олія • вершкове та топлене масло • суміші вершкового масла з рослинними оліями, • м'які маргарини	• смалець, сало • тверді маргарини (пресовані) • тропічні олії: пальмова, кокосова
Горіхи, насіння 	• немає	• горіхи, наприклад, волоські, фундук • насіння, наприклад, гарбузове, соняшникове • солоні, в шоколаді, в карамелі, в меді, посипані, в паніровці та з чіпсами
Солодощі, десерти, солоні закуски 	• домашнє дріжджове тісто / шарлотка • киселі, желе, пудинги без додавання цукру, печиво, сухарі, хала • фруктові джеми без кісточок з низьким вмістом цукру • мед • темний шоколад мін. 70% какао	• цукор, глюкозно-фруктозний сироп, фруктоза • джеми та варення з високим вмістом цукру • молочний і білий шоколад, шоколадні вироби • цукерки без цукру та жувальні гумки, що містять цукрові спирти, такі як сорбіт, маніт і ксиліт • солоні закуски • морозиво • заварні тістечка, тістечка, торти, батончики, збиті вершки, пончики, вергуни • цукерки, халва
Напої 	• негазована мінеральна вода • слабкий настій чорного, зеленого та фруктового чаю • овочевий бульйон • трав'яні настої • зернова кава, кава без кофеїну • компоти • рослинні напої без додавання цукру (наприклад, рисовий, вівсяний, мигдальний)	• натуральна кава • газована вода • ароматизовані «води» • фруктові соки, нектари • підсолоджені газовані та негазовані напої, підсолоджені цукром/глюкозно-фруктозним сиропом/фруктозою • енергетичні напої • алкогольні напої
Спеції та соуси 	• перець з травами • меліса, кориця, ваніль, гвоздика, кмин, запашний перець, шафран • сушені трави, наприклад, петрушка, кріп, любисток, майоран, чебрець, орегано, естрагон, базилік, прованські трави, імбир, розмарин • солодка паприка • лимонний сік, сік лайма	• бульйонні кубики • сіль, наприклад, кухонна, гімалайська, морська • суміші спецій з високим вмістом солі • рідкі підсилювачі смаку • готові соуси • майонез • гострі приправи: часник, цибуля, перець, чилі/гострий перець • гірчиця, хрін, оцет
Страви 	• супи на німціному овочевому або нежирному м'ясному бульйоні • м'ясо та риба, приготовані з використанням рекомендованих способів приготування • рис, крупи та макаронні вироби з рекомендованої групи, злегка відварені • ньокки, вареники на воді, вареники на воді з нежирним м'ясом або сиром, млинці, смажені на сковороді без жиру	• супи на жирному м'ясному бульйоні • супи та соуси зі смаженою заправкою • супи, соуси швидкого приготування, швидкі супи рамен • фаст-фуд (наприклад, чіпси, гамбургери, хот-доги, шашлики, запіканки) • готові страви в банках, в паніровці • паніровані м'ясо та риба
Технологічна обробка продуктів харчування 	• варіння у воді • приготування на парі • смаження на грилі (електрогриль, сковорідки-гриль, у випадку вугільного/городнього гриля на підносах) • запікання у фользі, пергаментному папері або під кришкою без додавання жиру* • смаження без додавання жиру* • тушкування без попереднього обсмажування <i>* намагайтеся не додавати жир, але іноді можна використовувати невелику кількість рекомендованого рослинного жиру, наприклад, оливкової або ріпакової олії</i>	• смаження у фритюрі • тушкування з попереднім обсмажуванням у фритюрі • запікання у великій кількості жиру • панірування

Приклад якісного меню в легкозасвоюваній дієті

СНІДАНОК:

Омлет зі шпинатом

- яйця
- шпинат
- оливкова олія
- пшенична булка
- вершкове масло
- помідор без шкірки



2-Й СНІДАНОК:

Бутерброди з курячим паштетом та овочами

- | | |
|--|-------------------------------|
| • куряче філе0
(приготоване з бульйону) | • червоний солодкий
перець |
| • морква | • майоран |
| • корінь петрушки | • Булочка Грегема |
| • селера | • салат |
| | • помідор без шкірки |

ОБІД:

Запечена тріска з картопляним пюре та морквяним салатом

- | | |
|---|------------------|
| • філе тріски | • картопля |
| • лимонний сік, кріп,
сушений базилік,
прованські трави | • вершкове масло |
| | • морква |
| | • яблуко |

ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

Пшоняний пудинг з тушкованими фруктами

- пшоняні пластівці
- молоко 2% жирності
- тушкований персик та яблуко

ВЕЧЕРЯ:

Кускус з печеними овочами та легкою моцареллою

- кускус
- смажений кабачок
- смажений гарбуз
- смажена петрушка
- сир моцарелла легкий
- оливкова олія
- чебрець, орегано

