

Dieta łatwostrawna

Dieta łatwostrawna (inaczej lekkostrawna) to modyfikacja żywienia, która ma na celu odciążenie układu pokarmowego, ułatwienie trawienia i wchłaniania składników odżywczych oraz redukcję dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego. Nie jest to „dieta odchudzająca” – jej podstawowym zadaniem jest wspieranie funkcji trawiennych.

Dieta łatwostrawna opiera się na wyborze produktów, które są:

- łatwo przyswajalne,
- o niskiej zawartości błonnika i tłuszczu,
- delikatnie przygotowane (gotowanie, duszenie bez obsmażania, gotowanie na parze).

Kluczowe elementy to:

- częstsze, mniejsze posiłki (np. 5–6 dziennie),
- eliminacja potraw smażonych, ciężkostrawnych przypraw i produktów wzdymających,
- spożywanie miękkich, obieranych warzyw i owoców.

Kiedy stosuje się dietę łatwostrawną? Ten sposób żywienia jest zalecany przede wszystkim w sytuacjach klinicznych, takich jak:

- ✓ choroby żołądka i jelit (np. zapalenie błony śluzowej, wrzody),
- ✓ choroby zapalne przewodu pokarmowego,
- ✓ rekonwalescencja po zabiegach chirurgicznych,
- ✓ przygotowanie do niektórych badań endoskopowych,
- ✓ stany gorączkowe i infekcyjne,
- ✓ problemy z trawieniem u osób starszych.

Badania naukowe związane z dietą łatwostrawną / niskoresztkową

Choć klasyczna literatura dietetyczna opiera się głównie na praktycznych zaleceniach i doświadczeniu klinicznym, w ostatnich latach pojawiło się kilka badań oceniających efekty diet o niskiej zawartości resztek pokarmowych (blisko konceptu diety lekkostrawnej):

- Dieta niskoresztkowa poprawia przygotowanie do kolonoskopii.
W randomizowanym badaniu z 2025 r. pacjenci przyjmujący dietę niskoresztkową z suplementacją odżywczą przed kolonoskopią mieli lepsze przygotowanie jelita grubego niż w standardowych warunkach, co może ułatwiać diagnostykę endoskopową.
- Subiektywne korzyści diety niskoresztkowej u osób z IBS
W analizie jakościowej pacjenci z nieswoistymi zapaleniami jelit (IBD) zgłaszali, że dieta o niskiej zawartości resztek pokarmowych min. może zmniejszać ból brzucha, redukować wzdęcia oraz wpływać na częstość wypróżnień. Jednocześnie pacjenci zgłaszali, że dieta ta może być ograniczająca pod względem spożycia ulubionych produktów.

Eksperci podkreślają, że dieta łatwostrawna powinna:

- dostarczać wszystkie niezbędne składniki odżywcze (energia, białko, witaminy, minerały),
- być stosowana indywidualnie, dostosowana do tolerancji pokarmowej pacjenta,
- uwzględniać techniki obróbki żywności, które ułatwiają trawienie.

Jednocześnie całkowite wyeliminowanie błonnika pokarmowego, szczególnie w długiej perspektywie, nie jest rekomendowane u osób, które nie mają wskazań medycznych, ponieważ błonnik jest kluczowy dla zdrowia mikrobiomu jelitowego.

Dieta łatwostrawna to nie chwilowa moda, ale celowo zaplanowany model żywienia, stosowany w sytuacjach klinicznych, gdzie układ pokarmowy wymaga odciążenia. Choć większość zaleceń opiera się na zasadach żywienia klinicznego, pierwsze współczesne badania wskazują na efekty diet o zmniejszonej zawartości resztek pokarmowych w konkretnych kontekstach medycznych.

Zestawienie produktów zalecanych i niezalecanych

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane / ograniczane
Produkty zbożowe	jasne pieczywo pszenne, bułki, sucharki, biskopki, kasza manna, kuskus, biały ryż, drobny makaron	pieczywo razowe i pełnoziarniste, grube kasze (gryczana, pęczak), otręby, musli z ziarnami
Mleko i przetwory mleczne	mleko (jeśli tolerowane), jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg półtłusty, ser homogenizowany naturalny	sery żółte i topione, sery pleśniowe, śmietana, mleko skondensowane, produkty bardzo tłuste
Mięso i ryby	chude mięso (kurczak bez skóry, indyk, cielęcina), chuda wołowina, chude ryby (dorsz, morszczuk), wędliny drobiowe wysokiej jakości	mięsa tłuste (wieprzowina, kaczka), wędliny tłuste i wędzone, konserwy mięsne, ryby smażone i wędzone
Jaja	jajka na miękko, jajecznica na parze, omlet bez smażenia	jajka smażone na tłuszczu, jajka na twardo (u osób z dolegliwościami)
Tłuszcze	niewielkie ilości masła, olej rzepakowy i oliwa dodawane na zimno	smalec, słonina, tłuszcze do głębokiego smażenia, potrawy panierowane

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty niezalecane / ograniczane
Warzywa	marchew, dynia, cukinia, ziemniaki, buraki – gotowane, duszone, przecierane; pomidor bez skórki	kapusta, kalafior, brokuł, cebula, por, czosnek, ogórki kiszane, warzywa surowe i twarde
Owoce	dojrzałe banany, jabłka pieczone, przeciery owocowe, brzoskwinie bez skórki	owoce niedojrzałe, gruszki surowe, śliwki, owoce suszone, owoce z pestkami
Napoje	woda niegazowana, słaba herbata, napary ziołowe, kompoty	kawa mocna, napoje gazowane, alkohol, napoje energetyczne
Słodycze	galaretki, kisiele, budyń, biszkopty	czekolada, ciasta z kremem, pączki, słodycze z orzechami

Dodatkowe zalecenia

- Preferowane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Unikać smażenia, grillowania i ciężkich sosów.
- Zalecane 4–6 małych posiłków dziennie.

Bibliografia:

- *Na czym polega dieta lekkostrawna – Narodowy Fundusz Zdrowia, Pacjent.gov.pl.*
- *Dieta lekkostrawna – zasady i wskazówki – Akademia NFZ.*
- *Dieta lekkostrawna – Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej.*
- *H. Shen, Y. Sun i in., Low-residue diet... improves the quality of bowel preparation: randomized controlled trial, BMC Gastroenterology (2025).*
- *The practice and perception of low residue diets in adult patients with inflammatory bowel disease, Inflammatory Bowel Diseases Journal (2024).*