Na czym polega dieta lekkostrawna

Data aktualizacji
2026-03-03

Dieta lekkostrawna, inaczej łatwostrawna, składa się z posiłków, które Twój organizm może łatwo strawić. Chociaż dieta ta kojarzy się ze sposobem żywienia osób chorych, to nie jest przeznaczona tylko dla pacjentów szpitali. Jest to jedynie modyfikacja żywienia podstawowego, czyli takiego, które stosują na co dzień osoby zdrowe. Główne założenia diety lekkostrawnej to:

- łagodzenie dolegliwości trawiennych
- wspomaganie leczenia.

Dla kogo lekkostrawne posiłki

Ten rodzaj diety zaleca się osobom:

- z chorobami żołądka i jelit: wrzodami żołądka, dwunastnicy, chorobą Leśniowskiego-Crohna, nieżytem żołądka, zapaleniem błony śluzowej jelit lub żołądka
- z chorobami przyzębia, np. parodontozą
- w trakcie leczenia nowotworów
- z chorobami infekcyjnymi, które przebiegają z gorączką
- po operacjach, szczególnie chirurgicznych – jeśli lekarz zaleci dietę lekkostrawną
- przygotowującym się do niektórych badań, np. przed kolonoskopią
- starszym, jeśli mają problemy z gryzieniem i trawieniem pokarmów.

> **Pamiętaj, że dietę lekkostrawną należy stosować pod kontrolą specjalistów – lekarza lub dietetyka.**

Zasady diety lekkostrawnej

Dieta lekkostrawna powinna zapewnić taką samą ilość energii i składników odżywczych, co dieta osób zdrowych. Główna różnica polega na tym, że powinny znaleźć się w niej produkty łatwo przyswajalne dla organizmu, które nie obciążają przewodu pokarmowego.

Te produkty wybieraj

Wśród produktów zalecanych są:

- dojrzałe delikatne warzywa i owoce, bez skóry i dużej ilości pestek
- oczyszczone „jasne” produkty zbożowe
- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik
- produkty bez dużej ilości tłuszczu
- produkty świeże.

Pamiętaj też o wypijaniu 1,5-2 litrów płynów dziennie, oprócz wody zawartej w posiłkach i produktach.

> **Ważne! Sprawdzaj, czy Twój organizm dobrze toleruje produkty zalecane. Jeśli zaobserwujesz dolegliwości po ich zjedzeniu, najlepiej wyklucz je z diety.**

Czego należy unikać

W ramach diety lekkostrawnej należy wyeliminować przede wszystkim produkty bogate w błonnik, które mogą powodować wzdęcia. Zrezygnuj z produktów, takich jak:

- razowe i pełnoziarniste produkty zbożowe
- orzechy, nasiona i pestki
- surowe warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych.

Jak przyrządzać potrawy, by Twój organizm łatwo je strawił

Sama eliminacja ciężkostrawnych produktów nie wystarczy. Należy tak dobierać właściwe techniki kulinarne, aby jedzenie było łatwiej trawione i przyswajane. Dlatego przechodząc na dietę lekkostrawną, unikaj potraw:

- smażonych na głębokim tłuszczu
- wędzonych
- peklowanych
- duszonych z obsmażaniem na głębokim tłuszczu
- pieczonych w dużej ilości tłuszczu
- panierowanych.

Techniki te powodują, że jedzenie jest ciężkostrawne i dłużej zalega w przewodzie pokarmowym. Wyeliminuj też sól i ostre przyprawy, takie jak pieprz, ocet czy ostra papryka.

> **Pamiętaj! Twoja dieta powinna być dopasowana indywidualnie do potrzeb organizmu. Nie u wszystkich te same składniki wywołują dolegliwości trawienne.**

O tym warto wiedzieć

- Jedz częściej, ale w mniejszych ilościach. Dzięki temu składniki pokarmowe będą lepiej wchłaniane i wykorzystywane przez organizm.
- Zaplanuj 5-6 posiłków w ciągu dnia.
- Podawaj posiłki o umiarkowanej temperaturze. Potrawy bardzo gorące lub zimne mogą podrażnić przewód pokarmowy.
- Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed pójściem spać.

Mimo ograniczeń dieta lekkostrawna nie musi być monotonna i pozbawiona smaku. W

e-booku dieta lekkostrawna znajdziesz praktyczne wskazówki i przepisy, które ułatwią Ci

przygotowywanie posiłków i urozmaicą Twoją dietę.

Przeczytaj także

Jak przejść na dietę bezglutenową

Przygotowywanie posiłków bez glutenu kojarzy się często z wysiłkiem i dużymi zmianami w codziennym życiu. Wcale nie musi tak być. Przepisy na łatwe w przygotowaniu bezglutenowe dania znajdziesz na stronie Diety NFZ w najnowszym e-booku Lunchbox bezglutenowy

Mózg lubi zdrową dietę

Zastanawiasz się, jak usprawnić pracę mózgu? Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta. Poprawi koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także ochroni Twój mózg przed procesami starzenia i demencji

Co to są choroby dietozależne

Coraz więcej osób zmaga się z chorobami dietozależnymi. Często wiążą się one z niewłaściwym odżywianiem i stylem życia