

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU - 3

### ZASTOSOWANIE

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu zalecana jest pacjentom z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; z marskością wątroby; z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna		2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15-25% En
		17-28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En
		< 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000mg/dobę	

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą głównie na

zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych.

Zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, na rzecz tłuszczów nienasyconych.

Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne. Przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K.

Temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka.

Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej.

W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru. Ilość dodanego cukru nie powinna być większa niż 10g na 250 ml napoju.

Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie - nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana w postaci surowej (o ile są dobrze tolerowane) przetartej bez skórki i pestek.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Cukry proste należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

## TECHNIKI KULINARNE W DIECIE

Zaleca się stosowanie poniższych technik sporządzania potraw:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie dodawać do potraw zasmażek.

Ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw.

Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham,</li> <li>kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>makarony drobne,</li> <li>ryż biały,</li> <li>potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>suchary</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>produkty z mąki smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>potrawy mączne np. naleśniki,</li> <li>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>warzywa świeże, mrożone, gotowane</b>, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata,</li> <li>pomidor bez skóry,</li> <li>ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzeпа,</li> <li>warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>grzyby,</li> <li>warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>kiszona kapusta,</li> <li>surówki z dodatkiem śmietany</li> </ul>
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji),</li> <li>przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce niedojrzałe,</li> <li>owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pozostałe nasiona roślin strączkowych</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• galaretki drobiowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby gotowane w tym na parze, pieczone,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju</li> </ul>
Jaja i przetwory z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białko jaj (bez ograniczeń),</li> <li>• całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo i miękko,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,</li> <li>• niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• masło,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> </ul>
Desery ( w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym,</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),</li> <li>• ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu na mleku odtłuszczonym (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej stałej</li> </ul>