

## **Dieta Łatwo strawna z Ograniczeniem Tłuszczu:**

### **Zastosowanie:**

Dla osób:

- 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.

### **Zalecenia dietetyczne:**

- dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
- główna modyfikacja opiera się 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,
- dieta 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,
- 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 produkty będące źródłem witamin A, D, E, K,
- temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60 stopni C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo 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 lub jajalub nasiona roślin

strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnićco najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodanych do żywności).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bezużycia 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.

### Wartość energetyczna i odżywcza:

Wartość energetyczna	Energia	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 < 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego iniskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie mieszane, graham, grahamki</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne 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,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomidor bez skóry,</li> <li>• ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• grzyby,</li> </ul> </li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, <ul style="list-style-type: none"> <li>• kiszona kapusta,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<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>

<p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>	<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> <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>• owoce niedojrzałe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<p><b>Nasiona roślin strączkowych</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<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>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<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> </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>• kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, 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>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<p>białko jaj (bez ograniczeń),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)</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>

<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,</li> <li>• niskotłuszczowe napojemleczne 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, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysoko-tłuszczowe napojemleczne fermentowane,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<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> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<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 cukierkowymi, 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>
<p><b>Napoje</b></p>	<p>woda niegazowana,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka,</li> <li>• kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym),</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>
	<p>soki warzywne,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>Przyprawy</b></p>	<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 i stałej.</li> </ul>
---	--	---