



DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)

ZASTOSOWANIE:

- 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

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- 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,
- 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,
- do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, 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, tłuszcze zwierzęce,
- 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,
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane 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 (w przypadku złej tolerancji),
- 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 jaja,

- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety,
- podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny,
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności)

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- 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,
- 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

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana
Jaja	białko jaj (bez ograniczeń), jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mięso, drób, ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik,	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane

	chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone	oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, mięsa w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, tłuste ryby morskie i słodkowodne, ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce, ryby wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, masło, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, grzyby, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczką, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	—	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym, galaretka, kisiele (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne

Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) bawarka, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty
Przyprawy	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, sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>