



DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)

ZASTOSOWANIE:

- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka),
- we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej,
- podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT,
- zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka,
- wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków,
- posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach,
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone,
- należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży),
- wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml,

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie np. w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych, smażenie bez tłuszczu,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu), ryż, mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana), kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna), płatki (kukurydżiane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym), makaron (bezejajeczny, ryżowy)	chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki młeczne, bułki do hot dogów), mąka sojowa, otręby owsiane, zarodki pszenne, musli zbożowe z rodzynkami i orzechami, otręby pszenne, makarony jajeczne.
Mleko i produkty mleczne	mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu, ser twarogowy chudy, jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu, serwatka płynna 0,1% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, mleko w proszku odtłuszczone, napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu)	mleko >1% tłuszczu, sery twarogowe półtłuste i tłuste, serki homogenizowane tłuste, sery żółte i topione, jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste, śmietana (wszystkie rodzaje), mleko w proszku tłuste, lody śmietankowe mleka modyfikowane dla niemowląt, mleczka i napoje roślinne smakowe, napój roślinny sojowy
Jaja	białko jaja	żółtko jaja
Mięso, drób, ryby	mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica, wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%, wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu, chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut), krewetki, tłuste ryby morskie: łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu	pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś, wędliny tłuste, salami, pasty mięsne, parówki, pasztety, ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki, ryby surowe, ryby wędzone, konserwy rybne, ryby smażone
Tłuszcze	MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta)	Masło, margaryny z olejów roślinnych, oleje roślinne, oliwa z oliwek, smalec, łój, słonina
Warzywa i owoce	wszystkie oprócz przeciwwskazanych, pikie (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu)	awokado, oliwki.
Ziemniaki	ziemniaki, bataty	ziemniaki smażone (frytki, talarki)
Nasiona roślin strączkowych	—	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	—	całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu, galaretka, kisiel	ciastka, słodczyce i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz, czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne
Napoje	woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe,	napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru;

	kompoty, kakao niskotłuszczowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy	zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne, keczup, miód, sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, majonez, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie

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