

DIETA ŁATWO STRAWNA
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOZOWE	pieczywo pszenne, mąka pszenna, sucharki, drobne kasze; manna, krakowska, jęczmienna , płatki owsiane, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie , każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, maki żytnie i razowe, grube kasze; pęczak, gryczana, grube makarony. Z POTRAW – potrawy mączne smażone, jak naleśniki , placki ziemniaczane
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko (0 i 0,5 % tł.) i zsiadłe, ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	mleko tłuste , sery żółte i topione, ser „feta”, serki typu „fromage”
JAJA	białko jaja	żółtko jaja
MIĘSO, WĘDLINY, RYBY	mięsa chude ; wołowina, cielęcina, kurczak, indyk (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), króliki, ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, chude wędliny ; szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste, wędliny tłuste , pasztety, wędliny podrobowe, ryby tłuste, ryby wędzone, konserwy mięsne i rybne
TŁUSZCZE	masło, margaryny miękkie, , oleje roślinne	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
WARZYWA	marchew , buraki, dynia, szpinak,, warzywa z wody , bez zasmażek: na surowo – zielona sałata, pomidory bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, warzywa z zasmażkami lub smażone, konserwowane octem, grzyby
OWOCE	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek, gotowane ; jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, rozcieńczone soki,	wszystkie owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, orzechy
SUCHE STRĄCZKOWE	żadne	wszystkie są zabronione; groch, fasola, bób
CUKIER	cukier, miód, dżem bez pestek – w ograniczonych ilościach	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
PRZYPRAWY	tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, cukier, sok z cytryny	ostre przyprawy

NAZWA POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
ZUPY	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczone zawieszona mąki w wodzie, mleku – bez zasmażek	rosoły, zupy na wywarach z kości i mięsa, zupy rybne, zupy z przeciwwskazanych warzyw, kapuśniak, zupa cebulowa, ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami lub śmietaną, zupy w proszku
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, lane kluski (na białku jaja) , leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	smażone - kotlety z kasz, zacierki
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, potrawki, pulpety, pieczone w folii	smażone, pieczone w sposób tradycyjny
DESERY	kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, galaretki, ciasto drożdżowe czerstwe bez jaj z bardzo małym dodatkiem masła lub oleju, biszkopt na białku jaja	z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
NAPOJE	słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, słaba kawa z mlekiem, mleko z niską zawartością tłuszczu	mocna herbata, kawa naturalna, napoje gazowane, mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Zastosowanie diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ma zastosowanie między innymi w :

- ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby
- ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki
- przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych
- kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej)
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

W tej diecie tłuszcz jest ograniczony do 45 – 50g na dobę . Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleku, mięsie, wędlinach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w tych przypadkach chorobowych, w których omawiana dieta znajduje zastosowanie.

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygiel B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności i Żywienia w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.