



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Dieta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem białka zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu może być modyfikowana w różnych przypadkach chorobowych

- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety wyklucza się żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego – szczaw, szpinak, rabarbar
- W chorobach wątroby o lekkim przebiegu z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1g/kg mc. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby białko w diecie można zwiększyć do 1,5 g/kg mc, tj. około 90-100g/dobę. Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązuje większe ograniczenie tłuszczu
- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw
- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego często nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktozy wzmaga fermentację w jelicie grubym powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Mleko należy wykluczyć względnie ograniczyć – można je częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jajka, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.

Założenie dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536-8368
Białko ogółem	g	80 - 85
Białko zwierzęce	g	50
Tłuszcz	g	35 - 40
Węglowodany przyswajalne	g	330
Błonnik pokarmowy	g	< 20

Białko ogółem – 16,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 17% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 66,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo pszenne mąka, makarony – drobne kasze, płatki śniadaniowe drobno- ziarniste	250 230 40 40	3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje fermentowane ser twarogowy chudy sery podpuszczkowe	850 500 50 -
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	1025 100 100 200 275 - 100 50 150	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) wędliny (połędwica) ryby jaja - białko 5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	150 70 25 20 30 20 10 10
		6.cukier i słodczyce	55

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir, jogurt 1,5 – 0,5 % tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir, jogurt pełnotłuste, wody gazowane, pepsy, coca-cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, biszkopt na białkach pieczywo półcukiernicze, sucharki	pieczywo drożdżowo - cukiernicze	chleb świeży, chleb razowy , chleb żytni , graham pszenny pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopyt na całych jajkach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), serek homogenizowany, mięso gotowane, chuda szynka, polędwica z drobiu, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne – warzywne, owocowe zagęszczone zawiesiną mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawieszane na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem; sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chudy schab, ozory, płuca, serca makrela, leszcz, młody karp potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone

Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		olej sojowy, słonecznikowy, sojowy, rzepakowy – bez erukowy, oliwa z oliwek masło margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starte surówka z marchewki , selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, kiwi, melon, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia	ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL Warszawa