

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zastosowanie i cel diety:

- 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.

Zasady diety:

- Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej.
- Modyfikacja polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz 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.
- Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach.
- Należy ograniczyć podaż cholesterolu w diecie, wyeliminować tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne.
- Posiłki powinny być spożywane regularnie, o stałych porach, należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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, jagłana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • potrawy mączne,

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> 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, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 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 i bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe (bez skórki i pestek) 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.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery w (ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/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.

Grupy środków spożywczych	REKOMENDOWANE	PRZECIWSKAZANE
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • 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 lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, • pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe 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.

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>