

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

1. **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu** – jest modyfikacją diety łatwostrawnej, której głównym założeniem jest zmniejszenie ilości tłuszczu w diecie, szczególnie tłuszczów nasyconych oraz produktów bogatych w cholesterol.
2. **Zastosowanie diety** – stosuje się ją m.in. w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki, a także w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych.
3. **Inne wskazania** – dieta znajduje zastosowanie również w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej) oraz w okresach zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i choroby Leśniowskiego-Crohna.
4. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do stanu zdrowia, wieku, indywidualnych potrzeb żywieniowych oraz tolerancji pokarmów przez pacjenta.

ZALECENIA DIETETYCZNE

1. **Dbaj o odpowiednie zbilansowanie i urozmaicenie diety** – jadłospis powinien uwzględniać produkty zbożowe, mleczne, warzywa, owoce, ziemniaki, chude mięso, ryby oraz niewielkie ilości wartościowych tłuszczów roślinnych.
2. **Wybieraj produkty świeże i lekkostrawne** – warto sięgać po produkty o niskiej zawartości tłuszczu oraz ograniczać żywność tłustą, ciężkostrawną, wzdymającą i bogatą w nierozpuszczalną frakcję błonnika pokarmowego.
3. **Spożywaj małe posiłki regularnie** – zaleca się spożywanie 4–5 niewielkich posiłków dziennie w regularnych odstępach. Posiłki warto spożywać spokojnie i dokładnie przeżuwać pokarm.
4. **Ograniczaj produkty bogate w tłuszcz** – warto ograniczyć tłuste mięsa, podroby, tłuste wędliny, boczek, kiełbasy, pasztety, tłuste sery, śmietanę, produkty typu fast food oraz potrawy smażone. Należy również unikać smalcu, słoniny, łożu oraz oleju palmowego i kokosowego.
5. **Wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne** – korzystne będzie stosowanie niewielkich ilości oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub lnianego, zgodnie z indywidualnymi zaleceniami.
6. **Ograniczaj ilość masła** – masło można stosować w niewielkich ilościach, najlepiej na zimno, np. do pieczywa, dodatek do warzyw po ugotowaniu. Warto unikać wykorzystywania go do smażenia.
7. **Ograniczaj produkty bogate w cholesterol** – warto zmniejszyć ilość podrobów, tłustych mięs, tłustych produktów mlecznych oraz nadmiernych ilości żółtek jaj.
8. **Wybieraj chude gatunki mięsa** – warto sięgać po kurczaka bez skóry, indyka, królika oraz inne chude gatunki mięsa, które dostarczają pełnowartościowego białka przy mniejszej zawartości tłuszczu.
9. **Jedz ryby regularnie** – szczególnie wartościowe są ryby morskie. Warto przygotowywać je poprzez gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
10. **Wybieraj niskotłuszczowe produkty mleczne** – warto sięgać po mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, jogurt naturalny, kefir oraz chudy twaróg.
11. **Spożywaj warzywa i owoce regularnie** – warto uwzględniać je w codziennych posiłkach, z przewagą warzyw, dostosowując ich ilość i formę do indywidualnej tolerancji. Należy ograniczać produkty powodujące wzdęcia. W przypadku występowania dolegliwości można wybierać warzywa i owoce obrane, gotowane, duszone bez wcześniejszego obsmażania, zmiksowane, w formie musu lub przecieru.

12. **Wybieraj odpowiednie metody przygotowywania potraw** – zalecane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu.
13. **Unikaj smażenia i ciężkich dodatków** – warto zrezygnować ze smażenia, panierowania, stosowania zasmażek oraz duszenia z wcześniejszym obsmażaniem produktów.
14. **Przygotowuj zupy i sosy z naturalnych składników** – warto unikać zabielenia ich śmietaną, tłustym mlekiem oraz mleczkiem kokosowym. Do zagęszczania można wykorzystywać ugotowane i zmiksowane warzywa.
15. **Ograniczaj cukry dodane i żywność wysoko przetworzoną** – warto zmniejszyć ilość słodczy, słodkich napojów, słonych przekąsek oraz produktów wysoko przetworzonych.
16. **Wybieraj łagodne przyprawy i zioła** – do doprawiania potraw można stosować koperek, pietruszkę, bazylię, oregano i majeranek. Warto ograniczać ostre przyprawy, szczególnie jeśli powodują dolegliwości.
17. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – zaleca się wypijanie około 1,5–2 litrów płynów dziennie, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Podstawowym napojem powinna być woda, natomiast warto ograniczać słodzone napoje.
18. **Ograniczaj sól** – warto zmniejszyć ilość soli dodawanej do potraw oraz ograniczać produkty o jej wysokiej zawartości, takie jak słoje przekąski, gotowe sosy, kostki rosołowe i wysoko przetworzone produkty.
19. **Dbaj o odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach** – przy ograniczeniu ilości tłuszczu warto regularnie spożywać warzywa, owoce oraz inne produkty będące źródłem witamin A, D, E i K.
20. **Zwracaj uwagę na temperaturę posiłków** – potrawy powinny mieć umiarkowaną temperaturę. Warto unikać bardzo gorących i bardzo zimnych produktów, szczególnie jeśli powodują dyskomfort.
21. **Wybieraj produkty o prostym składzie** – warto ograniczać żywność wysoko przetworzoną oraz czytać etykiety, zwracając uwagę przede wszystkim na zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, cukru i soli.
22. **Obserwuj indywidualną tolerancję produktów** – produkty powodujące bóle brzucha, wzdęcia, nudności, biegunkę lub inne dolegliwości warto ograniczyć i skonsultować ich stosowanie z lekarzem lub dietetykiem.
23. **Dostosuj sposób przygotowania i konsystencję posiłków do potrzeb pacjenta** – sposób przygotowania potraw należy dopasować do stanu zdrowia i indywidualnej tolerancji. W razie potrzeby potrawy można dodatkowo rozdrobnić, zmiksować lub przetrzeć.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 WARZYWA	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych) - gotowany kalafior, brokuł w ograniczonych ilościach - marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skórki, ogórki kiszone- przy dobrej tolerancji (bez skóry)	- cebula, por, czosnek, - kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki - ogórek surowy, papryka ze skórą - grzyby - w occie i konserwowe - inne kiszone - surówki z dodatkiem śmietany

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 OWOCE	• owoce w formie obranej, przetartej i/lub przetworzonej • termicznie (gotowane/pieczone) • owoce drobnopestkowe – w przypadku złej tolerancji – pozbawione pestek- przetarte przez sito • owoce dojrzałe lub rozdrobnione • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru	• śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki • suszone, kandyzowane, w syropach • owoce niedojrzałe • owoce suszone
 PRODUKTY ZBOŻOWE	• pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki • drobne kasze: jaglana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna • ryż biały • jasne makarony: pszenne, ryżowe • płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane • chrupki kukurydziane, wafle ryżowe • mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	• pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel • płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie • otręby: pszenne, żytnie, owsiane • gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak • ryż: brązowy, dziki, czerwony • makaron pełnoziarnisty • pieczywo cukiernicze • dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
 ZIEMNIAKI	• gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	• ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree • smażone • frytki, chipsy • placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	• mleko odtłuszczone • produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) niskotłuszczowe np. jogurt, kefir, maślanka, serek	• pełnotłuste mleko • mleko skondensowane • śmietana • jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	ziarnisty - chude sery twarogowe - naturalne serki twarogowe	mleczne - ser pełnotłusty twarogowy - ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - ser feta
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	- tłuste mięsa np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęszina, kaczka - tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki - konserwy mięsne, wędliny podrobowe np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	- chude ryby morskie i słodkowodne - ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	- ryby w oleju np. śledzie - ryby wędzone - konserwy rybne - paluszki rybne w panierce - ryby surowe
 JAJA	- białko jaj - jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	- jajko na twardo i miękko - smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu - jajka z majonezem, tłustymi sosami - jajecznica na tłuszczu
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób
 TŁUSZCZE	- miękka margaryna (w ograniczonych ilościach) - oleje roślinne, np.	- smalec, słonina, łój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy,

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	kokosowy - majonez - tłuszcz kokosowy i palmowy - masło
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	mielone nasiona (np. słonecznik, siemię lniane)- w ograniczonych ilościach	- orzechy, np. włoskie, laskowe - pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika - solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach - wiórki kokosowe
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	- domowe ciasto drożdżowe (niesłodzone, z małym dodatkiem margaryny) - kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru)	- cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza - konfitury i dżemy wysokosłodzone - czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe - cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe, takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol - słone przekąski - lody - ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki - cukierki, chałka
 NAPOJE	- woda niegazowana - słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej - napary owocowe - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) - kompoty - soki owocowe (w ograniczonych ilościach) - bawarka - soki warzywne	- woda gazowana "wody" smakowe - soki owocowe, nektary - słodkie napoje gazowane i niegazowane - słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/ fruktozą - napoje energetyczne - napoje alkoholowe - mocne napary kawy i herbaty
 PRZYPRAWY I SOSY	łagodne i naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony,	- kostki rosołowe - sól np. kuchenna, himalajska, morską - mieszanki przypraw zawierające

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon) • sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy • majonez • ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka • musztarda, chrzan, ocet
 POTRAWY	• zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych • mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych • ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone • kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym	• zupy na tłustych wywarach mięsnych • zupy i sosy z zasmażką • zupy, sosy w proszku, zupki chińskie • żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki) • gotowe dania w stoikach, w panierce • mięsa i ryby w panierce
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	• gotowanie tradycyjne lub na parze • duszenie bez wcześniejszego obsmażania • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu • pieczenie w dużej ilości tłuszczu • panierowanie

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy i in., *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych*, Ministerstwo Zdrowia, 2025.

opracowanie: dietetyk- M. Greń