

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

### I. Wskazania:

Dieta łatwostrawna 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.

### II. Zasady diety:

1. Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.
2. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30-50g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Dieta ta nie powinna zawierać produktów i potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających.

### III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

| PRODUKTY I POTRAWY      | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b> | białe pieczywo pszenne i czerstwe,<br><br>drobne kasze: manna, krakowska,<br>kukurydziana, jęczmienna,<br><br>ryż biały,<br><br>drobne makarony np. pszenne<br>i ryżowe,<br><br>mąki: pszenna, kukurydziana,<br>ziemniaczana,<br><br>płatki naturalne błyskawiczne:<br>owsiane, ryżowe,<br><br>suchary, biszkopty, wafle ryżowe, | pieczywo: pełnoziarniste,<br>pumpernikiel,<br><br>gruboziarniste kasze: bulgur,<br>gryczana, jęczmienna pęczak,<br><br>ryż: brązowy, dziki, czerwony,<br><br>makaron pełnoziarnisty,<br><br>mąki pełnoziarniste,<br><br>otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane,<br><br>pieczywo cukiernicze - dosładzane<br>płatki śniadaniowe, muesli, |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   | <p>mleko (z zawartością do 2% tłuszczu),</p> <p>sery twarogowe chude lub półtłuste,</p> <p>niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),</p> <p>niskotłuszczowe serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, jogurt grecki 0% tłuszczu,</p> | <p>pełnotłuste mleko,</p> <p>sery twarogowe pełnotłuste,</p> <p>sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte,</p> <p>śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,</p>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b> | <p>mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk,</p> <p>chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka,</p> <p>chude wędliny,</p> <p>chude ryby: dorsz, mintaj, sandacz, morszczuk, sola, szczupak,</p> <p>białka jaja,</p>                                    | <p>tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby,</p> <p>tłuste partie wieprzowiny i wołowiny,</p> <p>tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne,</p> <p>tłuste ryby, ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju,</p> <p>jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety, żółtko jaj,</p> |
| <b>Tłuszcze</b>                   | <p>w ograniczonych ilościach tłuszcze:</p> <p>na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,</p> <p>awokado, margaryna miękka kubkowa,</p>                                                                                                                     | <p>smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,</p> <p>w ograniczonych ilościach: masło, rozdrobnione orzechy,</p>                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Owoce</b>                      | <p>owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,</p>                                                                                                                                                 | <p>śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Warzywa</b>                    | <p>warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak,</p> <p>w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł,</p>                                                                                                                       | <p>pozostałe warzywa w formie surowej,</p> <p>warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszzone,</p>                                                                                                                                                                                         |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | na surowo: zielona sałata, cykoria,<br>zielona pietruszka, koperek,<br>pomidory bez skórki, szpinak,                                                                                                                                                | grzyby,                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Ziemniaki i bataty</b>                 | gotowane, pieczone bez dodatków:<br>tłuszczu, śmietanka, smażona<br>cebula,                                                                                                                                                                         | smażone z tłuszczem: frytki, placki<br>ziemniaczane, chipsy,                                                                                                                                                                             |
| <b>Nasiona roślin<br/>strączkowych</b>    | tofu naturalne, napój sojowy bez<br>cukru,                                                                                                                                                                                                          | wszystkie nasiona roślin<br>strączkowych przeciwwskazane<br>oraz produkty z nasion roślin<br>strączkowych np. pasty, makarony,                                                                                                           |
| <b>Napoje</b>                             | wody mineralne niegazowane,<br><br>słabe napary herbat, kawa zbożowa<br>bez cukru, kompot bez cukru,<br><br>soki warzywne, soki owocowe (w<br>ograniczonej ilości), kompoty bez<br>cukru,<br><br>napoje roślinne bez cukru,                         | napoje gazowane i energetyzujące,<br><br>mocna kawa naturalna, kakao,<br><br>soki warzywne i owocowe słodzone<br>cukrem, nie rozcieńczone,<br><br>wody smakowe,                                                                          |
| <b>Przyprawy</b>                          | łagodne: koperek, majeranek,<br>cynamon, sok z cytryny,<br><br>suszone zioła: bazylia, oregano,<br>tymianek, zioła prowansalskie,<br>rozmaryn                                                                                                       | ostre przyprawy: czosnek, cebula,<br>pieprz, chilli/ostra papryka -<br>musztarda, chrzan, ocet,<br><br>w ograniczonych ilościach: keczup,<br>sos sojowy,                                                                                 |
| <b>Desery<br/>(w ograniczonej ilości)</b> | wszystkie produkty bez dodatku<br>cukru lub z małą ilością cukru:<br>budyń, galaretki, kisiel, sałatki<br>owocowe bez dodatku cukru, ciasta<br>drożdżowe, ciasta biszkoptowe,<br>misy owocowe, gorzka czekolada z<br>dużą zawartością (>70%) kakao. | słodycze zawierające duże ilości<br>cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta<br>z masami cukierniczymi, kremami<br>cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta<br>kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto<br>francuskie, wyroby<br>czekoladopodobne. |

*O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka*