

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

I. Wskazania:

- Dieta stosowana w przypadku pacjentów u których występują różnego rodzaju zaburzenia pracy wątroby lub po przeszczepie tego narządu z jednoczesnym współistnieniem zaburzeń metabolizmu węglowodanów np. cukrzycy.
- Głównym zadaniem diety jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi z jednoczesnym wsparciem funkcjonowania wątroby i trzustki.

II. Zasady diety:

1. Do najważniejszych założeń diety należy ograniczenie spożycia cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych, przy zachowaniu odpowiedniej podaży wszystkich składników odżywczych oraz zapewnić choremu odpowiednią podaż energii.
2. Należy spożywać regularnie posiłki, aby zapobiec wahaniom poziomu glukozy we krwi.

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
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne i czerstwe, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, drobne makarony np. pszenny i ryżowy, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makaron pełnoziarnisty, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe chude,	mleko (z zawartością powyżej 2% tłuszczu),

	niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), niskotłuszczowe serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, jogurt grecki 0% tłuszczu,	sery twarogowe pełnotłuste i półtłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru, w ograniczonych ilościach, do posiłku: mleko (z zawartością do 2%),
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, chude ryby: dorsz, mintaj, sandacz, morszczuk, sola, szczupak, białka jaja,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, tłuste ryby, ryby wędzone, konserwowe, w oleju, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja sadzone i omlety, żółtko jaj,
Tłuszcze	w ograniczonych ilościach tłuszcze: na zimno jako dodatek do sałatek/potrąw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło, rozdrobnione orzechy,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,

Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszone, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kawa, w ograniczonej ilości: kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru, soki warzywne,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna i kakao, słodzone: napoje, wody smakowe i soki owocowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet, w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka