

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU – 2a

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu zalecana jest pacjentom 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.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA Wartość energetyczna 2000 - 2400 kcal/dobę Wartość odżywcza Białko Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal Tłuszcz ogółem Wartości referencyjne: 15-25% En 17-28 g/1000 kcal w tym nasycone kwasy tłuszczowe Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En < 7,8 g/1000 kcal Węglowodany ogółem Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal w tym cukry proste Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik 15g/1000 kcal Sód ≤ 2000mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą głównie na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, 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. Zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczy, słone przekąski, żywność typu fast-food, na rzecz tłuszczów nienasyconych. Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne. Przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K. Temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka. Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru. Ilość dodanego cukru nie powinna być większa niż 10g na 250 ml napoju. Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie - nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana w postaci surowej (o ile są dobrze tolerowane) przetartej bez skórki i pestek. Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Cukry proste należy eliminować z diety. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE W DIECIE Zaleca się stosowanie poniższych technik sporządzania 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 oraz w piecach konwekcyjnych. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym. Nie dodawać do potraw zasmażek. Ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw. Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki 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 np. naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	• 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)	• 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 , bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	• 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)	• owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	• pozostałe nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemień lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	• całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik,	• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane

	chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach) • galaretki drobiowe	oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym na parze, pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	• wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	• białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach)	• gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznicza, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mleko i przetwory mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	• 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	• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	• 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)	• 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
Napoje	• woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne o obniżonej zawartości tłuszczu na mleku odtłuszczonym (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	• woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść lauowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	• 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 stałe