

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
Zastosowanie	Dla osób: • 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.
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja opiera się 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, • dieta 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, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, • 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 powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej,

	• 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, • należy eliminować cukry proste z diety. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • 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. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć 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.		
Wartość energetyczna		K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
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	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste,	

	• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • 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 okrasu (w ograniczonych ilościach), • suchary.	• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału 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), • pomidor bez skóry, • ogórki kiszane (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, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta,
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone,	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobno pestkowe, 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 wysoko słodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemę 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, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,	• 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,

	• chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach) • galaretki drobiowe.	• 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, • 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, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	• 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 smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • 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), • biszkopty (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,	• woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysoko słodzone,

	• napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• 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 laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, 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,

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dzień 1

- Śniadanie - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułka pszenna 2 sztuki, polędwica drobiowa 50g, sałata zielona 10g, pomidor bez skórki 100g
- Obiad - Zupa selerowa - krem z grzankami pszennymi 400ml, udko z kurczaka pieczone w jarzynach 200g, ziemniaki 200g, buraczki duszone z mlekiem 180g, kompot z jabłek 250ml
- Kolacja - Herbata owocowa 250ml, masło 20g, weka pszenna 100g, serek homogenizowany naturalny 100g, jabłko pieczone 200g

Dzień 2.

- Śniadanie - Herbata 250ml, masło 20g, pieczywo pszenne 100g, grysik na mleku 400ml, dżem truskawkowy przecierany 50g, twaróg 70g, banan 1szt
- Obiad - Zupa grysikowa 400ml, pulpety z piersi kurczaka pieczone w jarzynach 100g, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 200g, kompot z aronii 250ml
- Kolacja - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułki pszenne 2 sztuki, szynka z drobiu 50g, pomidor bez skórki 100g

Dzień 3

- Śniadanie - Herbata 250ml, masło 20g, weka 100g, parówka wiedeńska 2 sztuki, ketchup jarzynowy 50g, jabłko pieczone 200g
- Obiad - Zupa ziemniaczana z wędliną drobiową 400ml, makaron z serem 400g, mus jabłkowy 200g, kompot z aronii 250ml
- Kolacja - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułki pszenne 2 sztuki, pasta z twarogu i koperku 100g, pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, sok marchewkowy 200ml