

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
Zastosowanie	Dla osób: <ol style="list-style-type: none"> 1) z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; 2) z marskością wątroby; 3) z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; 4) z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; 5) w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); 6) w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; 7) w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) 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; 5) 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; 6) do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food; 7) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach; 8) należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce; 9) przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 10) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój, napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji); 14) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące prod. mleczne należą podawać co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;

- 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu;
- 17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
- 20) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 21) jakość;
- 22) termin przydatności do spożycia;
- 23) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 24) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 25) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 26) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 27) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 28) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- 29) nie dodawać do potraw zasmażek;
- 30) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- 31) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia	1800 – 2400 kcal/dobę
	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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 ≤ 7,8 g/1000 kcal	

Wartość odżywcza	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); 9) suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 4) pomidor bez skóry; 5) ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) grzyby; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.

Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne; 	
	<ol style="list-style-type: none"> 2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) białko jaj (bez ograniczeń), 2) jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek) 3) gotowane na miękko. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu 4) jaja smażone na słoninie, kiełbasie, skwarkach, tłustej wędlinie.

Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 2) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) BEZWGŁĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) majonez; 6) tłuszcz kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe”; 8) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym; 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru;
	<ol style="list-style-type: none"> 5) bawarka; 6) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 6) mocne napary kawy i herbaty.

Przyprawy	1) 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; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	--	---

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dzień 1

Śniadanie - Kawa z mlekiem 250ml, masło 10g, bułka pszenna 2 sztuki, polędwica drobiowa 50g, sałata zielona 10g, pomidor bez skórki 100g

Obiad - 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 10g, weka pszenna 100g, serek homogenizowany naturalny 100g, jabłko pieczone 200g

Posiłek nocny - Muss warzywno-owocowy 100g

Dzień 2.

Śniadanie - Herbata 250ml, masło 10g, pieczywo pszenne 100g, grysik na mleku 400ml, dżem truskawkowy przecierany 50g, twaróg 70g, banan 1szt

Obiad - 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 10g, bułki pszenne 2 sztuki, szynka z drobiu 50g, pomidor b/ skórki 100g

Posiłek nocny - banan 1szt

Dzień 3

Śniadanie - Herbata 250ml, masło 10g, weka 100g, parówka wiedeńska 2szt, ketchup jarzynowy 50g, jabłko pieczone 200g

Obiad - Zupa ziemniaczana z wędliną drobiową 400ml, makaron z serem 400g, muss jabłkowy 200g, kompot z aronii 250ml

Kolacja - Kawa z mlekiem 250ml, masło 10g, bułki pszenne 2szt, pasta z twarogu i koperku 100g, pasta z piersi kurczaka i jarzyn 50g, sok marchewkowy 200ml

Posiłek nocny - jogurt owocowy 150g