

Dieta łatwostrawna – z ograniczeniem tłuszczu

ma zastosowanie:

- ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych,
- kamicy żółciowej(pęcherzykowej i przewodowej),
- okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i zespole jelita drażliwego(IBS).

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 pacjenta, 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. 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. Temperatura posiłków powinna być umiarkowana, posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, należy eliminować pojadanie między posiłkami.

Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

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.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • 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 drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy, • suchary.	• makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki, • otręby.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi, • pomidor bez skóry,	• 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, • surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone,	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe, • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki.	• 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, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia.	• 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, • chude gatunki kiełbas, • galaretki drobiowe.	• 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, 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, • całe jaja tylko do potraw.	• 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.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń, • galaretka, • kisiel,	• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami,

	• sałatki owocowe z dozwolonych owoców, • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	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, • kakao naturalne, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty.	• 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 laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne, sól, cukier.	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny