

## **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

Dieta wskazana jest w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w chorobach miąższu wątroby (przewlekłe zapalenie, marskość) i trzustki oraz po niektórych zabiegach operacyjnych.

Należy zmniejszyć ilość produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego i obfitujących w cholesterol. Zaleca się ograniczenie spożycia tłuszczów pochodzących głównie z mięsa, smalcu, podrobów, oleju kokosowego lub palmowego, słodczy, solonych przekąsek i żywności typu fast-food. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na jego upośledzone trawienie i wchłanianie.

Tłuszcze powinny być dostarczane w umiarkowanych ilościach w postaci olejów: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron, oliwy z oliwek, w mniejszej ilości z masła, miękkich margaryn. Tłuszcze te powinny być spożywane na surowo, bez obróbki termicznej. Ograniczenie ilości tłuszczu w diecie zmniejsza przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego istotne jest urozmaicenie diety, spożywanie warzyw bogatych w  $\beta$ -karoten. Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika - wyklucza się produkty zbożowe gruboziarniste.

Posiłki powinny być podawane w małych objętościach, często - 4-5 razy w ciągu dnia oraz o umiarkowanej temperaturze. Wyklucza się produkty smażone, pieczone z dodatkiem tłuszczu. Dozwolone jest gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu. Dozwolony tłuszcz powinno się dodawać w postaci surowej do gotowych potraw.

### **Przykładowy jadłospis dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu**

#### Śniadanie:

pieczywo pszenne,  
masło,  
twarożek chudy z koperkiem,  
sałata,  
herbata bez cukru

#### II śniadanie:

mus owocowy i biszkopty

#### Obiad:

duszona pierś z kurczaka w sosie ziołowym  
ziemniaki  
marchewka gotowana  
kompot owocowy niskosłodzony

#### Podwieczorek:

galaretka z owocami

#### Kolacja:

pieczywo pszenne  
masło  
wędlina drobiowa  
sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym  
herbata

**Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu**

| <b>Produkty i potrawy</b>       | <b>Zalecane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Przeciwwskazane</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste.</li> <li>• Niskotłuszczowe, fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko i sery twarogowe tłuste.</li> <li>• Produkty mleczne z dodatkiem cukru.</li> <li>• Mleko skondensowane.</li> <li>• Sery podpuszczkowe i dojrzewające.</li> <li>• Śmietana, śmietanka.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Produkty zbożowe</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa).</li> <li>• Białe pieczywo pszenne, mieszane oraz graham.</li> <li>• Kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, kuskus).</li> <li>• Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane).</li> <li>• Makarony pszenne lub z mąki durum/semoliny.</li> <li>• Ryż biały.</li> <li>• Potrawy mączne bez dodatku tłuszczu i bez zasmażki (pierogi, kopytka, kluski).</li> <li>• Suchary, wafle ryżowe, wafle kukurydziane.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie mąki pełnoziarniste.</li> <li>• Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu.</li> <li>• Pieczywo pełnoziarniste.</li> <li>• Pieczywo cukiernicze.</li> <li>• Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy.</li> <li>• Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur).</li> <li>• Słodzone płatki śniadaniowe.</li> <li>• Makarony pełnoziarniste.</li> <li>• Ryż brązowy i czerwony.</li> <li>• Otręby.</li> </ul> |
| <b>Tłuszcze</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W ograniczonych ilościach oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek.</li> <li>• W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Margaryny twarde, lój, smalec, słonina.</li> <li>• Frytura smaźalnicza.</li> <li>• Olej kokosowy i palmowy.</li> <li>• Majonez.</li> <li>• Masło klarowane.</li> <li>• Całe orzechy i nasiona.</li> <li>• Masło orzechowe.</li> <li>• Wiórki kokosowe.</li> <li>• Mleko kokosowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| <b>Mięso, drób, ryby, jaja</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik.</li> <li>• Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowych.</li> <li>• Wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne.</li> <li>• W ograniczonych ilościach: konserwy rybne (w sosie własnym).</li> <li>• Białka jaj.</li> <li>• Potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).</li> </ul>                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina.</li> <li>• Potrawy smażone, panierowane.</li> <li>• Tłuste wędliny, np. baleron, boczek.</li> <li>• Tłuste pasztety.</li> <li>• Kiełbasy.</li> <li>• Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki.</li> <li>• Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone.</li> <li>• Tłuste ryby i mięsa surowe, wędzone.</li> <li>• Konserwy rybne i mięsne o</li> </ul>                                   |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>dużej zawartości tłuszczu (np. w oleju).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaja przyrządzane na tłuszczu.</li> <li>• Żółtka jaj.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Warzywa</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa gotowane, rozdrobnione, mrożone, np.: buraki, marchew, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak.</li> <li>• Na surowo dozwolone: sałata, pomidor bez skórki, utarta sparzona marchewka z jabłkiem.</li> <li>• W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły.</li> <li>• Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> <li>• Przy dobrej tolerancji i w ograniczonej ilości: ogórki kiszane bez skórki.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa.</li> <li>• Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób itp.)</li> <li>• Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior.</li> <li>• Surowe ogórki, papryka, kukurydza.</li> <li>• Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone.</li> <li>• Kiszona kapusta.</li> <li>• Grzyby.</li> <li>• Surówki.</li> <li>• Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.</li> </ul> |
| <b>Owoce</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione w zależności od tolerancji.</li> <li>• Mrożone, gotowane/ pieczone lub przetarte przez sito.</li> <li>• W postaci musu.</li> <li>• W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone.</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedojrzałe, twarde.</li> <li>• Owoce w syropach, z dodatkiem cukru.</li> <li>• Przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> <li>• Owoce suszone.</li> <li>• Owoce ciężkostrawne (gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki).</li> <li>• Owoce cytrusowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Napoje</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru)</li> <li>• Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru).</li> <li>• Kakao (bez cukru).</li> <li>• Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna,</li> <li>• Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy).</li> <li>• W ograniczonych ilościach soki owocowe (jabłkowy)</li> <li>• Kompot.</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napoje, nektary słodzone.</li> <li>• Woda gazowana.</li> <li>• Alkohol.</li> <li>• Słodzone wody, napoje energetyczne.</li> <li>• Nektary owocowe.</li> <li>• Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej).</li> <li>• Mocne napary kawy i herbaty.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Desery</b>    | <p>W ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka,</li> <li>• ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tłuste ciasta, torty.</li> <li>• Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu itp.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Przyprawy</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp.</li> <li>• W ograniczonych ilościach sól i cukier.</li> </ul>                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostki rosołowe.</li> <li>• Przyprawy typu vegeta.</li> <li>• Przyprawy wzmacniające smak. Sos sojowy.</li> <li>• Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Opracowanie:  
mgr Dominika Nowak  
mgr Agata Kowalska