

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.

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 β -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

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. • Niskotłuszczowe, fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka.	• Mleko i sery twarogowe tłuste. • Produkty mleczne z dodatkiem cukru. • Mleko skondensowane. • Sery podpuszczkowe i dojrzewające. • Śmietana, śmietanka.
Produkty zbożowe	• Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). • Białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane oraz graham. • Kasze średnio- i drobnoziarniste (manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, kuskus). • Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane). • Makarony pszenne lub z mąki durum/semoliny. • Ryż biały. • Potrawy mączne bez dodatku tłuszczu i bez zasmażki (pierogi, kopytka, kluski). • Suchary, wafle ryżowe, wafle kukurydziane.	• Wszystkie mąki pełnoziarniste. • Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. • Pieczywo pełnoziarniste. • Pieczywo cukiernicze. • Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. • Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). • Słodzone płatki śniadaniowe. • Makarony pełnoziarniste. • Ryż brązowy i czerwony. • Otręby.
Tłuszcze	• W ograniczonych ilościach oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. • W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego).	• Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. • Frytura smaźnicza. • Olej kokosowy i palmowy. • Majonez. • Masło klarowane. • Całe orzechy i nasiona. • Masło orzechowe. • Wiórki kokosowe. • Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. • Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowych. • Wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne. • W ograniczonych ilościach: konserwy rybne (w sosie własnym). • Białka jaj. • Potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. • Potrawy smażone, panierowane. • Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. • Tłuste pasztety. • Kielbasy. • Tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki. • Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone. • Tłuste ryby i mięsa surowe, wędzone. • Konserwy rybne i mięsne o

		dużej zawartości tłuszczu (np. w oleju). • Jaja przyrządzane na tłuszczu. • Żółtka jaj.
Warzywa	• Warzywa gotowane, rozdrobnione, mrożone, np.: buraki, marchew, fasolka szparagowa, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak. • Na surowo dozwolone: sałata, pomidor bez skórki, utarta sparzona marchewka z jabłkiem. • W ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. • Przy dobrej tolerancji i w ograniczonej ilości: ogórki kiszane bez skórki.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. • Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, bób itp.) • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. • Surowe ogórki, papryka, kukurydza. • Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. • Kiszona kapusta. • Grzyby. • Surówki. • Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• Dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione w zależności od tolerancji. • Mrożone, gotowane/ pieczone lub przetarte przez sito. • W postaci musu. • W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone.	• Niedojrzałe, twarde. • Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone. • Owoce suszone. • Owoce ciężkostrawne (gruszki, czereśnie, wiśnie, śliwki). • Owoce cytrusowe.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru) • Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru). • Kakao (bez cukru). • Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). • W ograniczonych ilościach soki owocowe (jabłkowy) • Kompot.	• Napoje, nektary słodzone. • Woda gazowana. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe. • Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). • Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone.	• Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki, bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu itp.
Przyprawy	• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. • W ograniczonych ilościach sól i cukier.	• Kostki rosołowe. • Przyprawy typu vegeta. • Przyprawy wzmacniające smak. Sos sojowy. • Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska