

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie diety:

W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w przewlekłym zapaleniu i marskości wątroby, w przewlekłym zapaleniu trzustki, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Charakterystyka diety:

W diecie ograniczamy ilości spożywanych tłuszczu do 30-50 g/dobę. W ilości tej mieszczą się tłuszcze dodane do przyrządzania potraw i smarowania pieczywa oraz tłuszcze występujące w produktach (mięsie, wędlinach, jajach i mleku). Najlepiej jest wybierać tłuszcze w postaci olejów (rzepakowy, słonecznikowy, z pestek winogron, lniany, oliwa z oliwek), w ograniczonych ilościach można stosować masło i miękkie margaryny. Całkowicie należy wykluczyć smalec, słoninę, boczek, łój. Należy również zwracać uwagę na to by wybierać chude gatunki mięs oraz produkty mleczne z mniejszą zawartością tłuszczu.

Z diety należy również wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Zaleca się również ograniczenie błonnika – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Uwagi technologiczne:

Dozwolone są obróbki termiczne takie jak: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie. Zupy należy przyrządzać na wywarach warzywnych. Zamiast tłustej wieprzowiny, baraniny wybierz kurczaka, indyka lub królika, do zabelowania sosów zamiast śmietany używaj jogurt naturalny, do przygotowywania surówek również wybieraj jogurt zamiast śmietany lub majonezu.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazanie
Napoje	Mleko, kefir i jogurt 1,5 – 0,5 % tłuszczu, maślanka 0,5 % tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane.	Mleko z zawartością 2 % tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, cola.
Pieczywo	Chleb pszenny- jasny i	Pieczywo	Chleb świeży, chleb żytni, chleb

	czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary.	drożdżowe-cukiernicze.	razowy, graham pszenney, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne i razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach.
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód.	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny.	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta”, ser typu „Fromage „, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach.
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z maki i mleka, mleczne. Sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z maki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym.	Chudy rosół z cielęciny.	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych. Zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy.
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach.	Groszek ptysiowy bez żółtek.	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja.
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj , płóć, halibut biały, morszczuk, sandacz, fladra, szczupak, płastuga, okoń, lin. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki.	Wołowina, chudy schab, ozory, serca, młody karp, leszcz, makrela , karmazyn. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w rękawie foliowym lub pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz: jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, warzyw,	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem.	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety,

	makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach.		krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, bezerukowy, oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne.
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, drobno starta surówka z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, z majonezem, musztardą. Warzywa marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy.
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki.	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe.	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy.
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia.	Ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, słodka papryka, estragon, bazylia, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

Modyfikacje diety:

- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych należy wykluczyć z diety produkty z dużą ilością cholesterolu (żółtka, podroby – wątróbka, mózg, tłuste produkty mleczne), ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego (szczaw, rabarbar, szpinak).
- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy dodawać tłuszczu do pieczywa i potraw.
- Chorzy na wrzodziejące zapalenie jelita grubego często cierpią na nietolerancję laktozy, u takich pacjentów należy wykluczyć produkty mleczne.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>