

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zastosowanie

Dla osób:

- z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby,
- z marskością wątroby,
- z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki,
- z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych,
- w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.

Zalecenia dietetyczne

- 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 masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- 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,
- 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,
- 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,
- 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,
- temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60 C°, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,

- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są 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,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

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 oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

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

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 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
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy produktów 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, graham, grahamki - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, - płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, - makarony drobne, - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), - suchary.	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo pełnoziarniste, - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - produkty mączne 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 grube i pełnoziarniste, - ryż brązowy, ryż czerwony, - potrawy mączne, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), - szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, - pomidor bez skóry, - ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - ogórki, papryka, kukurydza, - grzyby, - 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), - puree w proszku.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Owoce i przetwory owocowe	- dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), - owoce drobnopestkowe, np.: porzeczką, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	- 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 z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	- 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,	- 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, - kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, - ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, 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 (bez ograniczeń), - jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	- 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 (np. kefir, jogurt, maślanka).	- 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.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, 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 (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• 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, bazyli, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.