

Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu przez ograniczenie produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol

ZASTOSOWANIE:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu zalecana jest dla osób:

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

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ – posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIACENIE - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki, energetyki, alkohol – ograniczamy do minimum

SEN - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – codzienna minimum 30 minut, adekwatnie do własnych możliwości zdrowotnych np. spacer, jazda na rowerze, pływanie

Wskazówki do tworzenia posiłków:



WARZYWA I OWOCE - Warzywa (najlepiej gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie).

BŁONNIK powinien być spożywany w ograniczeniu, zmniejszamy jego udział w diecie stosując obieranie warzyw i owoców, gotowanie, miksowanie posiłków.



PRODUKTY ZBOŻOWE – rekomendowane w tabelce, spożywamy 2-3 razy dziennie.



NABIAŁ wybieramy naturalny bez dodatku cukru, kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanek oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego)



MIĘSO spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka ograniczamy, głównie z powodu żółtka – białka można dodawać od potraw.



TŁUSZCZE roślinne - oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy WYBIERAMY NIERAFINOWANY, powinny być stosowane w ograniczeniu. Tłuszcze zwierzęce wykluczamy z diety.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

- ✓ Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie (bez obsmażania!), pieczenie w najlepiej w naczyniach żaroodpornych – **bez dodatku tłuszczu**. Potrawy grillowane i smażone należy wykluczyć.
- ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.
- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabelanie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi
- ✓ Posiłki powinny być przyrządzane bezpośrednio przed spożyciem, podawane w temperaturze umiarkowanej (niewskazane zimne i gorące posiłki i napoje).

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 (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 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 grube i pełnoziarniste, ✗ ryż brązowy, ryż czerwony, ✗ potrawy mączne np. naleśniki, ✗ 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), ✓ pomidor bez skóry, ✓ ogórki kiszone (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, ✗ 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 (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, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	✗ pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	✓ mielone nasiona, np. siemię 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, ✓ chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach) ✓ 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 (bez ograniczeń), ✓ całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach).	✗ gotowane na twardo i miętko, ✗ 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, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ galaretka (bez dodatku lub z małą ilością cukru) ✓ kisiel (bez dodatku 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), ✓ biszkopty (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 naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ✓ 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), ✓ gotowe przyprawy warzywne (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, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opracowała: Paulina Szczeblewska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.