



## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Stosowana w:

- Przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego
- W chorobach wątroby (przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby)
- W przewlekłym zapaleniu trzustki
- We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby

### Zasady ogólne:

- Jest modyfikacją diety łatwo strawnej, polega ona na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczów zwierzęcych oraz obfitujących w cholesterol.
- Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30- 50g na dobę, powinien pochodzić z produktów takich jak mięso, wędliny, mleka i jaj oraz tłuszcz dodawany do potraw oraz pieczywa. W jednostkach chorobowych, w których należy stosować tę dietę konieczne jest ograniczenie tłuszczu, ze względu na jego upośledzone trawienie oraz wchłanianie.
- Zalecane jest spożywanie różnorodnych produktów, aby uniknąć niedoborów pokarmowych. Natomiast ze względu na ograniczenie tłuszczu w tej diecie, ogranicza się też podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A,D,E,K). Dlatego należy spożywać większą ilość warzyw bogatych w  $\beta$ -karoten.
- Wykluczamy z żywienia produkty i potrawy ciężko strawne, które długo zalegają w żołądku, jak i wzdymających oraz ostro przyprawionych.
- Należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego w diecie lub możemy uczynić go mniej drażniącym poprzez:
  - dobór dojrzałych warzyw i owoców
  - obieranie
  - gotowanie w wodzie
  - przecieranie przez sito lub miksowanie
  - wybieranie przecierów i soków
  - stosowanie produktów zbożowych z białej, oczyszczonej mąki
- Potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, można ewentualnie obsmażyć na patelni do smażenia beztłuszczowego, możemy też piec w folii lub w pergaminie. Smażenie i pieczenie na tłuszczu powinno zostać całkowicie wykluczone.

- Tłuszcze należy podawać do gotowych potraw na surowo.
- Spożywaj 4-5 posiłków w ciągu dnia, co 3-4 godziny. Dieta powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć tej samej liczby składników odżywczych, co dieta podstawowa.
- Produkty białkowe(mięso, mleko, produkty mleczne, wędliny, jaja) należy równomiernie rozłożyć na podstawowe posiłki(śniadanie, obiad, kolacja).
- W diecie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która korzystnie wpływa na układ immunologiczny i pobudza go do wytwarzania przeciwciał, które zwalczają stan zapalny
- Należy ograniczyć spożycie produktów zawierające duże zawartości kwasu szczawianowego tj. szczaw, szpinak, rabarbar
- Przeciwwskazane są produkty bogate w cholesterol tj. żółtka jaj, mleko pełne czy podroby(wątroba, mózg)

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Napoje</b>	mleko, jogurt, kefir 1,5- 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa i ziołowa, soki owocowe i owocowo- warzywne o zawartości 100%, napoje mleczno- owocowe, wody niegazowane źródlane i mineralne	alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełne, jogurt i kefir pełnotłusty, woda gazowana, napoje słodzone gazowane tj. cola czy pepsi
<b>Pieczywo</b>	chleb pszenny - jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki, weka	świeży chleb, chleby pełnoziarniste, żytnie, razowe, graham pszenny, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
<b>Dodatki do pieczywa</b>	chudy twaróg, chude, drobiowe wędliny, mięso gotowane, jajecznicą z białka jaj, dżemy bez pestek, marmolada, miód, masło i margaryny miękkie w małych ilościach, ser żółty niskotłuszczowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, serki topione, ser feta, sery typu fromage, dżemy z pestkami, jejecznica z całych jaj, jajko gotowane na twardo, margaryny twarde, masło w większych ilościach

<b>Zupy i sosy</b>	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczanka, przetarte owocowe, krupnik z kaszy jęczmiennej, krupnik ryżowy, barszcz czerwony, pomidorowa, podprawiane zawieszina z mleka i mąki, mleczne, sosy łagodne, warzywne, owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym	tłuste, zawiesziste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, na zasmażce, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórkowa, esencjonalne rosoly, zaciągane żółtkiem, sosy ostre(chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy, czosnkowy
<b>Dodatki do zup</b>	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, jaglana, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy, grube makarony, pełnoziarniste, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
<b>Mięso, drób, ryby</b>	chudy drób, indyk, kurczak, cielęcina, młoda wołowina, królik, dorsz, pstrąg, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, bardzo drobno starta surówka z marchewki, chudy schab	tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, podroby, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, potrawy smażone z mięsa i ryb, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z kasz dozwolonych, warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, pierogi leniwe na białkach, kluski biszkoptowe, kaszotto z kasz dozwolonych,	pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Oleje dodawane do potraw na surowo i w małych ilościach: słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze utwardzane
<b>Warzywa</b>	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, podprawiane zawieszinami, surowe soki warzywne i owocowe 100%, sałata, buraki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, papryka, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek grubo startych, z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone

<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pure z mlekiem	smażone z tłuszczem: frytki, talarki, chipsy
<b>Owoce</b>	dojrzałe, soczyste, jagodowe i winogrona bez pestek(w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, arbuz, kiwi, owoce marynowane, w syropach
<b>Desery</b>	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, biszkopty na białkach, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe	tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, ciastka, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia, kminek	ocet spirytusowy, vegeta, papryka słodka, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, chrzan, keczup, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca