

# BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

## Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### Charakterystyka diety

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić od 30 do 50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę tłuszczu dziennej racji. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości od 20 do 30 g/dobę, to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy-bezerukowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny pakowane w kubkach. Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w beta-karoten. Z diety należy wyłączyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika- produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej (tylko w niektórych przypadkach chorobowych powyżej normy). Bardzo ważne jest, żeby było ono rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki.

Dieta powinna zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, a jej wartość energetyczna ma zapewnić utrzymanie należnej masy ciała pacjenta. Tłuszcze pokrywają zapotrzebowanie energetyczne do 20%, białko 12-18%, a węglowodany uzupełniają dobową ilość kalorii.

W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ odpornościowy, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, ale często-5 razy w ciągu dnia.

## Uwagi technologiczne

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.

## Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy.	Mleko z zawartością 2% tłuszczu i poniżej, kefir, maślanka, serwatka.	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, wody gazowane, pepsi-cola, coca-cola.
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki.	Pieczyno drożdżowe-cukiernicze.	Chleb świeży, chleb żytni, razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, otrębów, biszkopty na całych jajach.

<b>Dodatki do pieczywa</b>	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, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach.
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym.	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy.
<b>Dodatki do zup</b>	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.

<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub w pergaminie.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone.
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach.	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem.	Pirogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
<b>Tłuszcze</b>		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy-bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny.	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne.
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowana, bardzo 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, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone.

<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, puree z mlekiem.	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy.
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane.	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki.	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane.
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciera owocowe.	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy.
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia.	Ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

**Źródło:**

„Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H.Ciborowska, A.Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

**Przygotowała:**

Irena Łęcka