



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU



Zastosowanie i cel diety:

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w marskości wątroby,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- po przewlekłym zapaleniu 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. 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 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, słodczy, słone, przekąski, żywność typu fast-food.

Temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60 stopni 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.

Uwagi technologiczne:

- 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.

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
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, pepsi, cola
Pieczywo	Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary bez cukru	Pieczywo drożdżowe cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, 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, jajecznica 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, 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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
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
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, 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
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
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	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, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwas 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