



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zastosowanie i cel diety:

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest zmodyfikowaną formą diety lekkostrawnej, w której ogranicza się spożycie tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu.

Dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu stosuje się:

- ❖ 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.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Charakterystyka diety:

- ❖ Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest zmodyfikowaną formą diety lekkostrawnej, w której ogranicza się spożycie tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu.
- ❖ Najczęściej ilość tłuszczów ogranicza się do 20% wartości energetycznej diety. Białko w tego typu diecie powinno dostarczać około 15% energii, natomiast pozostała część, czyli 65% powinny stanowić węglowodany.
- ❖ Tak jak w przypadku wszystkich diet racjonalnych, także i tego typu dieta, mimo ograniczenia spożycia tłuszczów powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.
- ❖ Jej wartość energetyczna musi być dostosowana do potrzeb organizmu, schorzenia i stanu zdrowia.
- ❖ Ze względu na fakt, iż w schorzeniach, w których zaleca się stosowanie diety z ograniczeniem tłuszczu dochodzi do zaburzeń w jego trawieniu i wchłanianiu, mogą pojawić się niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Stąd istnieje konieczność zwiększenia ilości warzyw bogatych w karoteny (marchew, dynia, kabaczek).
- ❖ Bardzo ważna jest liczba posiłków oraz regularność ich spożywania.
- ❖ W ciągu dnia zaleca się spożywanie 4–5 posiłków niewielkich objętościowo, za to podawanych regularnie.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

- ❖ Dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku 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,
- ❖ Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu,
- ❖ 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).

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.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

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.	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 cielece, 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, jajecznicza z całych



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

			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, owocowe, 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 rosoły, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy
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.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Mięso, drób, ryby, jaja	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płóć, halibut biały, morszczuk, sandacz, fladra, szczupak, płastuga, okoń, lin. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki. Białko jaj.	Wołowina, chudy schab, ozory, serca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w rękawie foliowym lub pergaminie. Całe jajko do potraw.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone. Żółtko jaj.
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, bezerukowy, oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne.
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, 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,	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki.	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

	banany, jabłka pieczone i gotowane.		
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, słodycze zawierające kakao, orzechy.
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek 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 muskatołowa, gorczyca

Przykładowy jadłospis:

❖ I śniadanie:

Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne z masłem, polędwicą drobiową i sparzonym pomidorem, jabłko pieczone

❖ II śniadanie:

Bułka z chudym serem twarogowym, napój pomidorowy

❖ Obiad:

Zupa selerowa z grzankami, budyń z cielęciny z sosem koperkowym, ziemniaki puree, buraczki gotowane, kompot owocowy przetarty

❖ Podwieczorek:

Galaretka mleczna, biszkopt na białku

❖ Kolacja: Risotto z ryżu i warzyw, napój owocowy.

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.