



KRAPKOWICKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGROMACZENIEM TŁUSZCZU



Kiedy stosować dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu?

- w chorobach miększu wątroby (marskość wątroby, przewlekłe zapalenie wątroby),
- w przewlekłym zapaleniu i kamicy żółciowej,
- w kamicy dróg żółciowych,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (okres zaostrzeń choroby),
- w chorobie Leśniowskiego – Crohna (okres zaostrzeń choroby);

Główne założenie diety polega na ograniczeniu spożycia produktów bogatych w tłuszcze zwierzęce oraz cholesterol.

ZALECANE



- Spożywanie 4–5 posiłków dziennie, o niewielkiej objętości, w regularnych odstępach czasu,
- Wybieranie produktów oraz technik kulinarnych łatwo strawnych (czyli gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pergaminie)
- Ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego

Błonnik pokarmowy występuje naturalnie w produktach zbożowych oraz warzywach i owocach. Jak ograniczyć jego spożycie?

- spożywając produkty zbożowe z mąk oczyszczonych (tzw. „białe pieczywo”, jasne makarony, biały ryż),
- wybierając dojrzałe owoce i młode, świeże warzywa,
- obierając owoce i warzywa ze skórki oraz gotując, przecierając, miksując owoce i warzywa,
- spożywając warzywa i owoce w postaci soków;

NIEZALECANE



Spożywanie produktów:

- ciężkostrawnych, wzdymających,
- tłustych, smażonych
- ostro przyprawionych

Przykłady takich produktów znajdziesz w tabeli poniżej;

Dodatkowe informacje



- Tłuszcz w diecie powinien w większości pochodzić z produktów nabiałowych i mięsnych (jest to tzw. tłuszcz ukryty), natomiast dopuszczalna ilość tłuszczu dodanego do potraw (ok. 20–30 g/dobę) powinna być dodawana do gotowych potraw i pochodzić z tłuszczów wymienionych w poniższej tabeli;
- Do przygotowania potraw należy wybierać produkty świeże, jak najwyższej jakości oraz o jak najmniejszym stopniu przetworzenia;
- Do podprawiania zup i sosów nie należy stosować zasmażek, a jedynie zawiesinę z mleka i mąki;

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU:

Śniadanie:

- Kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu) lub herbata
- Pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową
- Sałata (masłowa/lodowa/rzymska/roszponka), pomidory
- Jabłko pieczone

II śniadanie:

- Sok warzywny
- Bułka pszenna z chudym serem twarogowym

Obiad:

- Zupa selerowa z ziemniakami
- Klopsy drobiowe w sosie koperkowym
- Ziemniaki puree
- Buraki tarte, gotowane
- Kompot owocowy

Podwieczorek:








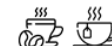

- Galaretkę owocową
- Biskopki

Kolacja:

- Herbata
- Risotto z duszonym indykiem, cukinią i marchewką

Prawidłowo skomponowana dieta powinna być indywidualnie dopasowana do pacjenta, uwzględniając jego wiek, płeć, masę ciała, wzrost, aktywność fizyczną, ogólny stan zdrowia oraz produkty nasilające dolegliwości chorobowe.

Pozostałe produkty, które nie zostały ujęte w tabeli należy spożywać w ograniczonych ilościach.

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<p>PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	<p>Produkty zbożowe z mąk oczyszczonych: chleb pszenny, bułki, biszkopty na białkach, sucharki, drobne kasze: kasza manna, kasza jaglana, kasza jęczmienna, ryż, makaron;</p>	<p>Produkty zbożowe razowe, pełnoziarniste, pieczywo razowe, żytnie, pieczywo chrupkie, z ziarnami, otrębami, pieczywo cukiernicze;</p>
<p>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p> 	<p>Mleko, jogurt, kefir, maślanka o obniżonej zawartości tłuszczu (np. 0,5%, 1,5%), chudy twaróg,</p>	<p>Pełnotłuste mleko, kefir, jogurt, śmietanka, śmietana, sery żółte, sery topione, sery dojrzewające, ser feta, ser typu „Fromage”</p>
<p>MIĘSO, WĘDLINY, JAJA</p> 	<p>Białka jaj, chude mięsa: drób, królik, indyk, chuda cielęcina, chuda wołowina, chude ryby: np. dorsz, sandacz, mintaj, morszczuk, sola;</p>	<p>Żółtka jaj, jajka smażone; tłuste gatunki mięs (np. wołowina, gęś, kaczka), podroby, tłuste ryby, mięsa i ryby smażone, wędzone, produkty mięsne, wysoko przetworzone: pasztety, konserwy, produkty typu fast-food;</p>
<p>TŁUSZCZE</p> 	<p>W niewielkich ilościach dozwolony jest olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny;</p>	<p>Boczek, smalec, słonina, łój, twarde margaryny</p>
<p>WARZYWA</p> 	<p>Gotowane, oprószane, młode: marchew, cukinia, pietruszka, seler, pomidory (bez skóry), dynia, patisony, kabaczki</p>	<p>Warzywa smażone, marynowane, z dodatkiem majonezu, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, cebula, czosnek, por, papryka, kukurydza, kalarepa, ogórki, rzodkiewka, rzepa;</p>
<p>OWOCE</p> 	<p>Gotowane, dojrzałe: owoce jagodowe, owoce cytrusowe, winogrona bez pestek, banany, brzoskwinie, morele, pieczone jabłka</p>	<p>Owoce suszone, owoce marynowane, śliwki, czereśnie, wiśnie, gruszki, daktyle, figi;</p>
<p>DESERY</p> 	<p>Kisiel, budyń, galaretka, suflet, mus, przecier z dozwolonych owoców, koktajle mleczno- owocowe, bezy;</p>	<p>Ciasta, torty, desery z tłustymi kremami, czekolada, słodycze z orzechami, czekoladą, tłustym kremem, lody, chałwa;</p>
<p>NAPOJE</p> 	<p>Woda niegazowana, słaba herbata (owocowa, ziołowa), kawa zbożowa, soki owocowe, owocowo-warzywne rozcieńczane, koktajle mleczne, mleczno-owocowe, mleczno-warzywne;</p>	<p>Woda gazowana, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje alkoholowe, napoje energetyczne, mocna kawa, mocna herbata;</p>
<p>PRZYPRAWY</p> 	<p>Pietruszka, koper zielony, majeranek, bazylija, cynamon, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, melisa</p>	<p>Przyprawy ostre, ocet, pieprz, papryka, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, musztarda chili, curry</p>

Modyfikacje diety w zależności od stanu chorobowego

i jego przebiegu:

- **Choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych:** poza wymienionymi produktami w tabeli, przeciwwskazane są produkty bogate w cholesterol (żółtka jaj, podroby), które powodują silne skurcze pęcherzyka i nasilają objawy; wykluczeniu podlegają również szpinak, szczaw, rabarbar, ze względu na dużą zawartość kwasu szczawiowego;
- **Choroby wątroby** - założenia diety są zależne od rodzaju choroby oraz stopnia jej zaawansowania.
 - W lekkim przebiegu chorób wątroby, z jej prawidłowym funkcjonowaniem, ilość spożywanego białka nie ulega zmianie i pozostaje na poziomie 0,8-1,0 g/kg masy ciała/dobę,
 - w stłuszczeniach wątroby, po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby ilość białka można zwiększyć do 1,5g/kg masy ciała/ dobę
- W przypadku chorób przebiegających z **niewydolnością wątroby**, należy dodatkowo zmniejszyć ilość spożywanego białka (ilość spożywanego białka powinna być dostosowana do stopnia wydolności narządu)
- **Wrzodziejące Zapalenie Jelita Grubego** – w okresie zaostrzeń choroby należy zrezygnować z mleka i serów (cukier mleczny nie jest dobrze tolerowany, gdyż wzmaga fermentację w jelicie grubym, powodując biegunki, wzdęcia, bóle brzucha); zwykle pacjenci dość dobrze tolerują przetwory mleczne, np. jogurty naturalne, kefir, maślanekę, a nawet ser twarogowy, jednak należy podawać te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach; warto również rozważyć tymczasowe ograniczenie spożycie glutenu;



Poza okresami zaostrzeń nie należy stosować restrykcyjnych ograniczeń, dieta powinna być dostosowana do potrzeb organizmu;

- **Przewlekłe zapalenie trzustki** – poza wymienionymi w tabeli produktami spożywczymi, w przypadku występowania biegunek, należy zrezygnować z dodawania tłuszczu do potraw i pieczywa;

Długotrwałe stosowanie diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu może wiązać się z niedoborem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (wit. A, D, E, K). W takiej sytuacji konieczne może okazać się ich suplementowanie, jednak decyzję o włączeniu jakichkolwiek suplementów powinien podjąć lekarz.

Bibliografia:

1. Grzymisławski M. (red.): Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021
2. Lange E, Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023
3. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021