

## DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Źródło: „DIETETYKA ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOROGE CZŁOWIEKA” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, „Praktyczny podręcznik dietetyki” Instytut Żywności i Żywienia, „Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach” Instytut Żywności i Żywienia.

### Charakterystyka diety

Podstawą diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu jest zmniejszenie spożycia produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitującego w cholesterol. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój.

Z diety należy wyeliminować produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.

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

### Modyfikacja diety

W zależności od przypadku chorobowego zachodzi konieczność modyfikacji diety.

- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do potraw.
- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka jaj, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg). Należy ograniczyć produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego – szczaw, szpinak, rabarbar.
- W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, przy prawidłowej funkcji narządu, białko podaje się w granicach normy (1g/kg masy ciała). W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby podaż białka można zwiększyć do 1,5g/kg masy ciała (około 90-100g/dobę).
- W przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego pacjenci z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Niedobór enzymu laktazy wzmaga fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Dlatego należy ograniczyć bądź wyeliminować z pożywienia mleko. Można je częściowo zastąpić kefirem, jogurtem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Natomiast ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta.

### Uwagi technologiczne

Potrawy powinny być przyrządzane metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkt bez dodatku

tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, w folii, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Całkowicie wykluczone jest smażenie i pieczenie na tłuszczu, gdyż nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężko strawna. Dozwolone jest tylko smażenie jaj na parze, używając masła lub oleju.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego do potraw wymagających zastosowania jaj należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Owoce i warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Warzywa podaje się z wody.

Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy i warzywa należy podprawiać zawiesiną mąki i mleka. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowych potraw.

Posiłki powinny być przyprawiane łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

#### Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	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 ziołowa, owocowa, soki owocowo-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, coca-cola

<b>Pieczywo</b>	chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
<b>Dodatki do pieczywa</b>	jeśli pacjent toleruje chudy twaróg, 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, salceson, konserwy, pasztetowa, kiszka, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”, smalec, dżemy z pestkami, jaja otowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
<b>Zupy i sosy gorące</b>	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; łagodne sosy: 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, ostre sosy (chrzanowy, grecki), śmietanowy
<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 dodatku żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
<b>Mięso, drób, ryby</b>	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń,	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płucka, młody karp, leszcz, makreła, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś,

	lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawy	tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	sum tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z kasz (manny, kukurydzianej, jęczmiennej, krakowskiej), warzyw, makaron nitki bez dodatku żółtek jaj 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
<b>Tłuszcze</b>		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy - bezerukowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
<b>Warzywa</b>	młode soczyste: marchew, dynia, pietruszka, seler, kabaczki, patisony, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, bardzo drobna starta surówka z marchewki i selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzepa, rzodkiewka, kalarepa, fasolka szparagowa, zielony groszek, warzywa w postaci surówek, sałatek, 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	daktyle, gruszki, czereśnie, kawon, figi, owoce marynowane
<b>Desery</b>	budynie, kisiele, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, przetarte kompoty, bezy, suflety, soki owocowe, przecieri 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: sok z cytryny, kwas cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, cynamon, melisa, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „vegeta”, „jarzynka”, papryka słodka, estragon, bazylija, kminek, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca