



## DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

### ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu ma zastosowanie między innymi:

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych,
- w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

### ZADANIA DIETY I JEJ CHARAKTERYSTYKA

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej wagi ciała.

W tej diecie tłuszcz jest ograniczony do 45-50 g na dobę. Jest to więc tłuszcz zawarty w mleku, mięsie, wędlinach oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w w/w jednostkach chorobowych. Tłuszcze, które można stosować w tej diecie to świeże masło i tłuszcze roślinne: olej sojowy i słonecznikowy oraz oliwa z oliwek.

Całkowicie wyklucza się tłuszcze zwierzęce takie jak: słonina, smalec, boczek, a z tłuszczów roślinnych: margaryny.

W powyższej diecie eliminuje się produkty wzdymające i trudno strawne. Ilość błonnika jest ograniczona - wykluczone jest pieczywo razowe, a inne produkty zawierające błonnik jak warzywa i owoce są podawane wyłącznie w postaci gotowanej.

## PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI

### Śniadania

Zupy mleczne (mleko z ograniczoną ilością tłuszczu), kawa zbożowa lub herbata z mlekiem (o ile mleko jest dobrze tolerowane). Napój do śniadania stanowić może herbata z cytryną, napój z dzikiej róży. Pieczywo mieszane (za wyjątkiem razowego), masło świeże w ograniczonej ilości. Białkowym dodatkiem do pieczywa może być chudy twarogowy ser, chuda dobra gatunkowo wędlina, upieczona w folii cielęcina, dżem lub miód. Wskazane jest do posiłku podawać warzywa lub owoce, np. delikatne liście zielonej sałaty, pomidor bez skórki, dobrze dojrzałe truskawki, galaretka z porzeczek, pieczone w piekarniku, lub gotowane na parze jabłko.

Na drugie śniadanie można podać sok owocowy, sok pomidorowy, biszkopt na białkach jaj, twaróg z pieczonym jabłkiem.

### Obiady

Zupy z dozwolonych produktów bez śmietany, na słabych wywarach mięsnych.

Dania mięsne, półmięsne, szczególną uwagę należy zwrócić na dania rybne.

Ziemniaki z wody, ziemniaki puree, ryż lub kasza gotowane na sypko, drobny makaron, warzywa gotowane, delikatne liście sałaty z oliwą z oliwek, pomidor bez skórki.

### Kolacje

W miarę możliwości potrawa gotowana (kurczak, indyk duszone w jarzynach), Risotto z mięsem i warzywami.

Napój jak przy śniadaniu.

Pożądany jest dodatek z warzyw, owoców lub soku z owoców lub warzyw. W diecie z ograniczoną ilością tłuszczu nie stosuje się całych jaj, a tylko białko jaja, dlatego zup i sosów, lanego ciasta, potraw półmięsnych dodaje się tylko białka jajek. Nie stosuje się także śmietanki, dlatego albo się je wyklucza z potraw, albo zastępuje odtłuszczonym mlekiem z proszku.

W związku z ograniczeniem tłuszczu w diecie i upośledzonym wchłanianiem dostarczanie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne.

Przy wyborze warzyw należy zwracać uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten (prowitamina A). Wskazane jest podawanie posiłków małych objętościowo.

## PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
<b>Mleko, produkty mleczne</b>	niskotłuszczowe mleko, mleko odtłuszczone, maślanka (do 1/2 litra dziennie), produkty z kwaśnego mleka, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser do 3% tłuszczu, kwaśna śmietana z 10% tłuszczu, mleko skondensowane z 5% i 7,5% tłuszczu, kefir	zawierający bardzo dużo tłuszczu ser, mocno przyprawiane gatunki serów, fromage, krówki
<b>Produkty zbożowe, produkty skrobiowe</b>	mąka, mąka ziemniaczana, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane, pszenne, żytnie, kielki soi, soczewicy, kukurydza	gruboziarniste, zarodki pszenne, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały
<b>Chleb, pieczywo</b>	chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, dobrze wypieczony chleb mieszany, Graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciastko z owocami, piernik, keks, kajzerki, chrupki kukurydziane	świeży chleb, torty, ciasto francuskie, wypieki smażone na tłuszczu (pączki, naleśniki, makaroniki), krakersy, ciastka kruche, bułki maślane, ptysie, sernik, kruszonka
<b>Cukier, słodycze, sacharyna(słodzik)</b>	cukier, fruktoza, cukier gronowy, miód pszczeli, galaretka, marmolada, słodzik płynny, w proszku lub w tabletkach	słodycze (cukierki, czekolada, pralinki lub czekoladki)
<b>Owoce</b>	obrane jabłka i gruszki, pomarańcze, mandarynki, grapefruit, truskawki, maliny, jeżyny, melony, kiwi, brzoskwinie, morele; najlepiej przyswajalne są kompoty owocowe	niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórą, avocado, orzechy, migdały
<b>Przyprawy, sosy przyprawione ziołami, zioła</b>	kminek, anyż, koper włoski, goździki, muszkat, liście bobkowe, jagody jałowca, ziele angielskie, przecier pomidorowy, ketchup. Przy indywidualnej tolerancji także: curry, chili, czosnek, cebula i słodka papryka w proszku w małych ilościach, wszystkie zioła	ostra musztarda, pieprz, cynamon (ze względu na kumarynę), papryka w większych ilościach, angielskie sosy z esencji, majonez
<b>Napoje</b>	czarna herbata, słaba kawa ziarnista, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, mleko kakaowe z mleka odtłuszczonego lub niskotłuszczowego, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana	mocna kawa ziarnista, napoje gazowane; przy schorzeniach trzustki oraz przy marskości wątroby całkowicie zakazany jest alkohol!
<b>Mięso, drób, dziczyzna</b>	cielęcina, wołowina (chuda), polędwica, jagnię, serce, wątroba, nerki, kura, kurczak, indyk, gołąb, bażant, dzika kaczka, królik, zając, sarna, jeleni, dzik, konina, flaki	tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, baranie, mięso mocno peklowane, mięso mocno przypieczone, panierowane, mięso wypiekane w tłuszczu, tłusty drób (kaczka, gęś), serca, ozory, mózg, skórki z drobiu
<b>Wędliny</b>	szynka bez tłuszczu, chuda, zimna pieczeń, peklowane mięso w puszkach, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, wędliny drobiowe	wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kiełbas, mielone mięso wieprzowe, mięso siekane, pasztety, pasztetowa, salceson, salami, parówki, kaszanka



PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
<b>Zupy, sosy</b>	chudy rosół na mięsie, lekko podprawiane zupy, sosy o małej zawartości tłuszczu	tłusty rosół, majonez, sosy maślane, wywary z kości
<b>Tłuszcze do smażenia, oleje</b>	masła, margaryny miękkie (w kubkach), oleje roślinne i słonecznikowy, olej z kiełków pszenicy, kukurydziany, sojowy, oliwa	smalec, tój, słonina, margaryny twarde (w kostkach)
<b>Ryby, skorupiaki</b>	okoń, dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, lin, kraby, raki, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, sandacz, morszczuk, mintaj, płastuga	karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, halibut, turbot, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
<b>Ziemniaki</b>	ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	frytki, sałatka ziemniaczana z majonezem, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki
<b>Warzywa, sałatki</b>	młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, szpinak, kapusta kiszona, rzodkiew, buraki, seler, pomidory i ogórki bez skórki, pieczarki, sałata zielona, wszystkie sałatki przyprawione octem winnym lub sokiem z cytryny, oberżyny, cukinia, koper włoski (małe ilości, zwiększa wydzielanie żółci)	cebula surowa, jak i zarumieniona na tłuszczu, odmiany kapusty: biała, czerwona, włoska, przede wszystkim w połączeniu z cebulą, tłuszczem i tłustym mięsem, kalafior, brokuły, groch, fasola, soja
<b>Potrawy z jaj</b>	jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajko do zagęszczania zup, sosów, legumin, sufletów (przy żółtku należy zwracać uwagę na jego tolerancję przez organizm) (Uwaga! żółtko przeciwwskazane w schorzeniach dróg żółciowych), białko kurze	jajka gotowane na twardo, jajka sadzone i jajecznica na słoninie, żółtka