

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, ➤ główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, ➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ➤ 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 łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, ➤ dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach, ➤ należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, ➤ przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach <ul style="list-style-type: none"> ○ – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, ➤ 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, ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami, ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są <ul style="list-style-type: none"> ○ dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

	<ul style="list-style-type: none">➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), 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,➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,➤ 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). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ jakość,❖ termin przydatności do spożycia,❖ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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.		
	Wartość energetyczna	Energia	2000 – 2400 kcal/dobę
	Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
		Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15-25% En 17-28 g/1000 kcal
		w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

		< 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, ➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, ➤ makarony drobne, ➤ ryż biały, ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), ➤ suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ➤ pieczywo pełnoziarniste, ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, ➤ makarony grube i pełnoziarniste, ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ potrawy mączne, ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł -bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, • pomidor bez skóry, 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • grzyby, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce niedojrzałe, ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ całe nasiona, pestki, orzechy, ➤ „masło orzechowe”, ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, ➤ ryby surowe, ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ ryby wędzone, ➤ konserwy rybne w oleju.

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ białko jaj (bez ograniczeń), ➤ jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane na twardo i miękko, ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, ➤ niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, ➤ tłuste sery podpuszczkowe, ➤ tłuste sery dojrzewające, ➤ śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, ➤ masło, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ majonez, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, ➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ➤ ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), ➤ ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ➤ ciasto francuskie, ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda niegazowana, ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, ➤ napary owocowe, ➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), ➤ bawarka, ➤ kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda gazowana, ➤ napoje gazowane, ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ mocne napary kawy i herbaty, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.

	DIETA	DIETA NR 3
	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ➤ gotowe bazy do zup i sosów, ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ➤ musztarda, keczup, ocet, ➤ sos sojowy, przyprawy ➤ wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywieniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	