

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, stanowi niewielką modyfikację diety łatwostrawnej. Znajduje zastosowanie min. w następujących schorzeniach:

- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- kamicy żółciowej,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu ma na celu ochronę wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Dieta ta całkowicie wyklucza dodane tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak smalec, boczek, słonina, łój itp., dopuszcza zaś wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, jak mięso lub przetwory mleczne zawierające możliwie najmniejsze ilości tłuszczu.

Jedynymi tłuszczami dozwolonymi w bardzo ograniczonych ilościach są: masło o obniżonej zawartości tłuszczu, oliwa z oliwek, olej sojowy lub słonecznikowy oraz niskotłuszczowe margaryny stołowe.

Przy stosowaniu tej diety należy pamiętać, że w związku z ograniczeniem spożycia tłuszczu dostarczanie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne, dlatego też przy doborze warzyw należy zwracać uwagę na konieczność uwzględniania w jadłospisach obecności dużych ilości warzyw czerwonych i żółtych, bogatych w β -karoten, np. marchwi, dyni.

W diecie o ograniczonej zawartości tłuszczu nie używa się całych jaj, lecz jedynie białko jaja kurzego.

Nie znajdują również zastosowania takie produkty, jak śmietanka oraz mleko pełne.

Posiłki należy jeść 5 razy w ciągu dnia w małych objętościach i o umiarkowanej temperaturze.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.

Zupy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu w różnych przypadkach chorobowych wiąże się z koniecznością jej modyfikacji oraz dostosowaniem do indywidualnych potrzeb pacjenta.

W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.

U osób cierpiących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego obserwuje się gorszą tolerancję mleka objawiającą się wzdęciami i przyspieszoną perystaltyką jelit, w tych przypadkach mleko należy ograniczyć lub wyeliminować z pożywienia. Mleko częściowo można zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji osoby chorej.

W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby. Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego – szczaw, szpinak, rabarbar.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

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 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
Pieczywo	chleb pszenny-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham



	pótcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki		pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne 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 z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawieszane na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), 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
Mięso drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej),	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki

	warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach		ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
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, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i 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 i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
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, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	papryka słodka, estragon, bazylika, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.*

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011*

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.*