

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
Zastosowanie	• Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów z: • hiperlipidemią i hipercholesterolemią.
Zalecenia dietetyczne	• dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, z ograniczeniem kwasów tłuszczowych LCT (long-chain triglycerides – czyli długołańcuchowych kwasów tłuszczowych), uzupełniana olejem MCT (medium-chain triglycerides – czyli trójglicerydami średniołańcuchowymi), • główna modyfikacja diety polega na wyeliminowaniu produktów bogatych w tłuszcz i cholesterol oraz wprowadzeniu w ich miejsce odtłuszczonych produktów alternatywnych, z uzupełnieniem tłuszczu w postaci MCT (produkt z importu docelowego), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych w dozwolonym zakresie, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania, • należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) zastępujące mleko i produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) należy podawać w dwóch posiłkach w ciągu dnia; dozwolone podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste należy wyeliminować, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych i ich przetwory oraz produkty będące źródłem białek roślinnych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; • tłuste mięsa, wędliny i podroby należy wykluczyć z diety, • ryby i / lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać 1-3 razy w tygodniu, • należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food,

	twarde margaryny, • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy wykluczyć produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food, • należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • wskazane jest ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, w tym ilość i rodzaj zastosowanego w produkcji tłuszczu, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • 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. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy eliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz <25% energii, głównie kwasy tłuszczowe MCT (10-20% energii). • Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal

Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<25% En
		4-9	<25% En
		10-18	<25% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia, zastąpienie LCT średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi w postaci dodatku oleju MCT (10-20% En)	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

Produkty zbożowe	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku tłuszczu, cukru, substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne bez dodatku tłuszczu, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony bezjajeczne, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras.	• pieczywo z dodatkiem tłuszczu, cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu (np. chleb z soją, słonecznikiem, pieczywo francuskie, półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobione, bułki mleczne, bułki do hot-dogów), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • mąka sojowa, • otręby owsiane, • zarodki pszenne, • makarony jajeczne.
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone, • groszek zielony, fasolka szparagowa,	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • oliwki, • awokado.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	• owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.

Nasiona roślin strączkowych	• nasiona roślin strączkowych gotowane bez dodatku tłuszczu	• nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	• w ograniczonych ilościach: • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	• orzechy solone, w karmelu, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło” orzechowe).
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z chudego drobiu bez skóry (kurczak, indyk), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • mięso z małą zawartością tłuszczu np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe.	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś, kura), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • mięsa smażone, • mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kielbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	• ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (z wykluczeniem żółtka)	• jaja gotowane, sadzone, • omlety na parze, jajecznica, • białko jaj (bez ograniczeń).	• jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów, przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i przetwory mleczne chude, • przetwory mleczne naturalne fermentowane, chude – o zawartości tłuszczu 0-0,5%, bez dodatku cukru, • napoje roślinne o zawartości tłuszczu 0,5%.	• mleko i przetwory mleczne tłuste, półtłuste – o zawartości tłuszczu powyżej 1%, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, topione,

		• śmietana, śmietanka, • napój roślinny sojowy.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	• suplementacja olejem MCT wg zaleceń lekarza.	• masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • margaryna, • masło klarowane, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu i żółtek jaj.	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	• wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sól w ograniczonych ilościach.	• kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.