

Nazwa diety	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>
<b>Zastosowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• u pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej,</li> <li>• główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol,</li> <li>• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>• dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,</li> <li>• 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.</li> <li>• dieta powinna opierać na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych,</li> <li>• należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne,</li> <li>• należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy i palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food,</li> <li>• dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne,</li> <li>• przy niskiej podaży tłuszczu należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem witamin A, D, E, K,</li> <li>• 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,</li> <li>• należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,</li> <li>• należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych.</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu,</li> <li>• nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,</li> <li>• należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,</li> <li>• należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,</li> <li>• należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</li> </ul>

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• należy wyeliminować zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• należy wyeliminować dodatek zasmażek do potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka,</li> <li>• Tłuszcz &lt;20% energii,</li> <li>• Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<20% En
		4-9	<20% En
		10-18	<20% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	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
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>makarony drobne,</li> <li>ryż biały,</li> <li>potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),</li> <li>suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li> <li>kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak,</li> <li>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>makarony z mąki pełnoziarnistej,</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>potrawy mączne np. naleśniki.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>pomidor bez skóry,</li> <li>starte ogórki kiszzone (bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa kapustne: kapusta, brukselka,</li> <li>rzodkiewka, rzepa,</li> <li>warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>kiszona kapusta,</li> <li>surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce niedojrzałe,</li> <li>czereśnie, gruszki, śliwki,</li> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<p>produkty z nasion roślin strączkowych, np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycza).</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>„masło orzechowe”,</li> <li>wiórki kokosowe.</li> </ul>

<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson).</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białko jaj (bez ograniczeń),</li> <li>• całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo i miękko,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,</li> <li>• niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde).</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój,</li> <li>• masło,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>

<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),</li> <li>• biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<p><b>Napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne herbaty.</li> </ul>
<p><b>Przyprawy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka,</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sossojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.</li> </ul>