

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Cel diety:

Celem stosowania diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest ochrona narządów takich jak: wątroba, trzustka, pęcherzyk żółciowy przed zmniejszeniem ich aktywności wydzielniczej i ograniczenie tłuszczu ze względu na upośledzenie procesu trawienia i wchłaniania.

Charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitującego w cholesterol. Spożywanie tłuszczu należy ograniczyć od 30 do 50 gramów na dobę. Dotyczy to tłuszczu znajdującego się w takich produktach jak: mięso, wędliny, mleko i jaja oraz tłuszczu dodawanego do pieczywa i potraw. W diecie tej należy wykluczyć produkty trudno strawne, wzdymające oraz ograniczyć produkty bogate w błonnik (produkty zbożowe gruboziarniste). Białko zalecane jest w normie fizjologicznej, tj. 1 gram na kilogram masy ciała. W diecie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, które wpływają na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny. Posiłki należy spożywać w małych objętościach o umiarkowanej temperaturze potrawy 5 razy w ciągu doby. W niektórych przypadkach chorobowych dotyczących wymienionej diety zachodzi konieczność jej modyfikacji i tak np.: w chorobach dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtko, które powoduje silne skurcze pęcherzyka żółciowego. Natomiast w przypadku stłuszczenia wątroby należy zwiększyć spożycie białka od 90 do 100 g na dobę.

Przykład jadłospisu diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:

I śniadanie: Kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową, jabłko pieczone

II śniadanie: Bułka z chudym serem twarogowym, napój pomidorowy

Obiad: Zupa selerowa z grzankami, budyń z cielęciny z sosem koperkowym, ziemniaki puree, buraczki gotowane, kompot owocowy przetarty

Podwieczorek: Galaretka mleczna, biszkopt na białku

Kolacja: Risotto z ryżu i warzyw, napój owocowy

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Produkty i potrawy	Zalecane	Niezalecane
Napoje	Mleko, jogurt, kefir, maślanka 1,5-0,5% tłuszczu, woda niegazowana, słaba herbata owocowa i ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe	Napoje alkoholowe, kakao, czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, coca-cola, mleko pełnotłuste
Pieczywo	Chleb pszenny jasny i czerstwy, bułki i pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach i sucharki	Chleb świeży, chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, razowe z dodatkiem słonecznika i soi, z otrębami
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, miód	Wędliny tłuste, konserwy mięsne, salceson, sery topione i twarde, jaja gotowane, dżemy z pestkami
Zupy	Rosół jarski, zupa ziemniaczana, jarzynowa, krupniki, zupy przetarte owocowe podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sosy łagodne: warzywne, owocowe	Zupy tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane i zaprawiane śmietaną, strączkowych, kapustnych, sosy ostre: chrzanowy, musztardowy
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, indyk, kurczak, królik, dorsz, pstrąg, sola, mintaj, sandacz, flądra, gotowane pulpety	Tłusta wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wątroba, flaki, tłuste ryby wędzone
Potrawy półmięsne i bez mięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej), makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe, pierogi na białkach	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Łój, smalec, słonina, boczek, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, pomidory bez skóry, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, surowe soki	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebula, czosnek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, surówki z majonezem
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Smażone z tłuszczem frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek, jabłka pieczone i gotowane, banany	Czereśnie, gruszki, daktyle, figi
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, soki owocowe	Tłuste ciasta, torty, czekolada, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao i orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka i koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek	Ostra papryka, pieprz, chili, ocet i musztarda, ziele angielskie, gorczyca, gałka muszkatołowa

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.