

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Cel i charakterystyka diety:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która ma na celu ochronę narządów m.in. trzustki i wątroby. Modyfikacja polega na zmniejszeniu w diecie produktów będących źródłem tłuszczu i cholesterolu przy jednoczesnym uczynieniu żywienia łatwiej przyswajalnym poprzez ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na jego upośledzone trawienie i wchłanianie.

Zastosowanie diety:

- przewlekłe zapalenie i kamica pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, zaburzenia wydzielania żółci
- w chorobach wątroby (przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby)
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (zaostrenie choroby)

Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie zmniejszonej ilości produktów bogatych w tłuszcze i cholesterol.
- produkty tłuszczowe takie jak: oleje roślinne, masło, margaryna miękka należy spożywać w ściśle ograniczonej ilości do 20-30g/ dzień, co stanowi np.: 10g oleju (1 łyżka) i 20g masła (2 łyżeczki)/ dzień. Pozostała część tłuszczu zostanie dostarczona z innych produktów: chudego mleka, nabiału oraz chudego mięsa. Łączna zawartość tłuszczu z wszystkich produktów w diecie nie może przekroczyć 30-50g/ dzień. Zawartość tłuszczu w gramach jest opisana na etykietach produktów.
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę, można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito, miksowanie produktów oraz poprzez stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty bez dodatku cukru.

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Kasza manna na mleku, chleb pszenny, masło, wędlina drobiowa, jabłko pieczone, sałata
II śniadanie	Bułka pszenna, twarożek z natką, sok pomidorowy
Obiad	Selerowa, ziemniaki puree, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, buraczki gotowane, kompot z jabłek
Podwieczorek	Jogurt naturalny
Kolacja	Risotto z białego ryżu z warzywami i drobiem, herbata z cytryną

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, mieszany, czerstwy, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna drobna wiejska, jaglana, makaron drobny, ryż biały, płatki pszenne, owsiane. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Sucharki. Umiarkowanie: pieczywo drożdżowe.	Pieczywo pełnoziarniste, graham, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony grube pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista. Kluski.
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane.
Warzywa	Gotowane i/lub przetarte: marchew, dynia, pietruszka, seler, cukinia, buraki. Na surowo: pomidory bez skórki, sałata zielona. Umiarkowanie: szpinak, brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, groszek zielony, drobno tarta surówka z marchwi, selera.	Warzywa kapustne, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kukurydza, warzywa zasmażane, marynowane, konserwowe, solone, warzywa w postaci surówek grubo startych.
Owoce	Dojrzałe, soczyste i/lub w formie przetartej/ gotowanej owoce jagodowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka. Umiarkowanie: cytrusowe, kiwi, melon, wiśnie i śliwki - w postaci przetartej, gotowanej, przetworzonej.	Wszystkie owoce niedojrzałe, twarde. Gruszki, czereśnie, śliwki, winogrona, grejpfruty, owoce niedojrzałe. Kandyzowane, słodzone, suszone, marynowane. Orzechy.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Potrawy z chudych gatunków mięs typu pulpety, potrawki, budynie. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Umiarkowanie: chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), chude parówki cielęce, tryby morskie typu: makrela, karmazyn.	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, paszety, tłuste kiełbasy, niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 0,5-1,5%, chude sery twarogowe, homogenizowane, chude naturalne jogurty i napoje mleczne bez dodatku cukru. Umiarkowanie: mleko 2%.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	Białko jaj.	Żółtko, gotowane, smażona jajecznica, jaja sadzone.
Tłuszcze	Umiarkowanie: dodawane na surowo: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryna miękka (nieutwardzana).	<u>Wszystkie w większych ilościach.</u> Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez, śmietany. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, musy, soki i przeciera owocowe, dżem, miód. Umiarkowanie: ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, czekolady.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, ziołowe bez dodatku cukru, soki owocowe i warzywne bez dodatku cukru, kompoty, kawa zbożowa z chudym mlekiem.	Napoje alkoholowe, energetyczne, mocna kawa, mocne kakao, płynna czekolada, pełnotłuste napoje mleczne, woda i napoje słodzone, gazowane.
Przyprawy	Koper, pietruszka, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, majeranek, melisa, cynamon. Umiarkowanie: sól, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, gorczyca, chrzan, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ocet, czosnek.

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 - Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej, *ncez.pzh.gov.pl. zalecenia zdrowego żywienia dieta lekkostrawna*, aktualizacja 2023.
- Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ