



## **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

### Dla osób:

- z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby;**
- z marskością wątroby;**
- z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki;**
- z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych;**
- w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej);**
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego;**
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna**

Diety te mogą ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

w wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego może nastąpić nietolerancja produktów mlecznych wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia.

W niektórych przypadkach przy upośledzonym wydzielaniu żółci, ograniczenie tłuszczu w diecie musi być większe niż zakłada dzienna racja pokarmowa (nawet do 20g dziennie), należy wyeliminować wtedy tłuszcz dodany do pieczywa i potrawy

w przewlekłym zapaleniu trzustki przy biegunkach również należy ograniczyć znacznie tłuszcz.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej;

- główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych;
- spożywanie 4-5 posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasowych,
- do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są min. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food;
- dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach;

- należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce;

<b>Grupa produktów</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Niezalecane</b>
Warzywa	warzywa w formie obranej i przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, burak, dynia, kabaczek, cukinia, papryka pieczona bez skórki, brokuł, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem (marchewka może być sparzona), pomidor bez skórki, cykoria, ogórek kiszony	cebula, por, czosnek kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki ogórek surowy, papryka ze skórką w occie i konserwowe inne kiszane grzyby
Owoce	owoce w formie obranej, przetartej i/lub poddane obróbce termicznej (np. gotowane, pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	surowe owoce: cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki, śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, porzeczkę owoce z drobnymi pestkami, np. maliny, figi, truskawki suszone, kandyzowane, w syropach
Produkty zbożowe	pieczywo: jasne, sucharki drobne kasze: jagłana, manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna - komosa ryżowa, amarantus ryż biały jasne makarony: pszenne, ryżowe płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki jaglane chrupki kukurydziane, wafle ryżowe mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel płatki zbożowe: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby: pszenne, żytnie, owsiane gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze dosładzane płatki śniadaniowe, muesli mąka razowa, żytnia
Ziemniaki	gotowane, pieczone w folii (bez dodatku tłuszczu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła (np. pure) - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tłuszczu produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu: jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe	pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne ser pełnotłusty twarogowy ser topiony, sery

	mozzarella light naturalne serki twarogowe	żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort ser feta
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielecina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki) chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęszina, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp	ryby w oleju (np. śledzie) ryby wędzone konserwy rybne paluszki rybne w panierce
Jaja	jaja gotowane na miękko, w koszulce jajecznic na parze omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jaja gotowane na twardo smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu) jaja z majonezem, tłustymi sosami
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	napój sojowy bez dodatku cukru jogurt naturalny sojowy naturalne tofu	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)
Tłuszcze	tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany masło i masło klarowane mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie	smalec, słonina margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy
Orzechy, pestki, nasiona		orzechy (np. włoskie, laskowe) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika) solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodczyce, słone przekąski	W umiarkowanych ilościach: domowe ciasto drożdżowe/szarlotka kisiele, galaretki, budyń bez dodatku cukru biszkopty, sucharki, chałka dżemy owocowe bez pestek o niskiej zawartości cukru miód gorzka czekolada min. 70% kakao w	cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza konfitury i dżemy wysokosłodzone czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe cukierki i gumy bez cukru zawierające alkohole cukrowe takie jak sorbitol, mannitol i ksylitol słone przekąski lody ciasta z

	umiarkowanych ilościach	kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki cukierki, chałwa
Napoje	woda mineralna niegazowana słabe napary z herbaty czarnej, zielonej i owocowej bulion warzywny napary ziołowe kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa kompoty napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	kawa naturalna woda gazowana "wody" smakowe soki owocowe, nektary słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą napoje energetyczne napoje alkoholowe
Przyprawy i sosy	pieprz ziołowy imbir, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, szafran zioła np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano estragon, bazylika, zioła prowansalskie, melisa, rozmaryn papryka słodka sok z cytryny, limonki	kostki rosółowe sól, np. kuchenna, himalajska, morska mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy majonez ostre przyprawy, np. czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka musztarda, chrzan, ocet
Potrawy	zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych, zupy krem mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych owsianki typu instant ryż, kasze i makarony z grupy zalecanych, lekko rozklejone kopytka kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu	zupy na tłustych wywarach mięsnych zupy i sosy z zasmażką żywność typu fast food (np. frytki, hamburgery, hot-dogi, kebab, zapiekanki, pizza) gotowe dania w słoikach, w panierce mięsa i ryby w panierce wyroby garmażeryjne w panierkach, tłustych sosach dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, gotowanie na parze grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego na tackach) pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu, smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju lnianego.	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu pieczenie w dużej ilości tłuszczu panierowanie