

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w chorobach miększu wątroby (przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby)
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (w okresie zaostrzenia choroby)

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. W diecie tej ważne jest ograniczenie tłuszczu, ponieważ upośledzone jest jego trawienie i wchłanianie.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Głównym założeniem jest zmniejszenie produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitującego w cholesterol.
- Zawartość tłuszczu w diecie pochodzenia zwierzęcego oraz roślinnego powinna wynosić 30-50g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, jajach, mleku) oraz tłuszcz dodawany do potraw (masło, olej, margaryna).
- Należy zwrócić uwagę na produkty białkowe, ponieważ dostarczają one ponad połowę dziennej racji tłuszczu (np. mięso, sery twarogowe).
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym.
- Ogranicz spożywanie soli – w celu poprawienia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej mineralnej, soki owocowo – warzywne, mleczne napoje fermentowane. Wyeliminuj słodkie napoje gazowane.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacer, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi kondycję i ogólne samopoczucie.

- Staraj się aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu, aby zmniejszyć ilość błonnika pokarmowego w warzywach i owocach wybieraj te bardziej dojrzałe, obieraj ze skórki, gotuj, miksuj i przecieraj przez sito.
- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczu bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.
- Ograniczenie tłuszczu w diecie zmniejsza przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w β -karoten (np. marchew, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidory).

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, rogalie maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze, makaron	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy
Mleko i jego przetwory	Mleko 1,5% tłuszczu i poniżej, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanki naturalne, chude sery twarogowe	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Tłuszcze	Dodawana na surowo w ograniczonych ilościach: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone z tłuszczem, frytki
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, przetarte W ograniczonych ilościach: szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki	Warzywa kapustne: cebula, czosnek, pory, ogórki, rzodkiewki, warzywa z majonezem, marynowane, smażone na tłuszczu
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek i skórki, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane W ograniczonych ilościach: wiśnie, śliwki, śliwki suszone, kiwi	Gruszki, daktyle, czereśnie, arbuz, owoce marynowane

<i>Przyprawy</i>	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek W ograniczonych ilościach: ocet, sól, pieprz, kminek	Ostra papryka, chili, musztardy, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca
<i>Desery</i>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe i mleczne, kompoty, musy, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Tłuste ciasta z kremami, słodczye zawierające kakao, chałwa
<i>Napoje</i>	Herbaty owocowe, herbaty ziołowe, soki owocowo – warzywne, wody niegazowane	Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody gazowane, słodkie napoje gazowane

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastąpią one indywidualnej porady dietetycznej.

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.