



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zastosowanie i cel diety:

Dieta lekko strawna z ograniczeniem tłuszczu jest zmodyfikowaną formą diety lekko strawnej, w której ogranicza się spożycie tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu.

Diętę lekko strawną z ograniczeniem tłuszczu stosuje się

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w chorobach miąższu 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.

Charakterystyka diety

Dieta lekko strawna z ograniczeniem tłuszczu jest zmodyfikowaną formą diety lekko strawnej, w której ogranicza się spożycie tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu.

Najczęściej ilość tłuszczów ogranicza się do 20% wartości energetycznej diety. Białko w tego typu diecie powinno dostarczać około 15% energii, natomiast pozostała część, czyli 65% powinny stanowić węglowodany.

Tak jak w przypadku wszystkich diet racjonalnych, także i tego typu dieta, mimo ograniczenia spożycia tłuszczów powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Jej wartość energetyczna musi być dostosowana do potrzeb organizmu, schorzenia i stanu zdrowia.

Ze względu na fakt, iż w schorzeniach, w których zaleca się stosowanie diety z ograniczeniem tłuszczu dochodzi do zaburzeń w jego trawieniu i wchłanianiu, mogą pojawić się niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Stąd istnieje konieczność zwiększenia ilości warzyw bogatych w karoteny.

Bardzo ważna jest liczba posiłków oraz regularność ich spożywania. W ciągu dnia zaleca się spożywanie 4–5 posiłków niewielkich objętościowo, za to podawanych regularnie.

Uwagi technologiczne

- sposoby przygotowywania potraw w diecie lekko strawnej z ograniczeniem tłuszczu są takie same jak w diecie lekko strawnej,
- nie powinno się smażyć, piec w sposób tradycyjny, grillować.
- zalecane techniki przyrządzania posiłków to: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie, folii aluminiowej.
- dozwolony tłuszcz dodaje się do potraw pod koniec ich przyrządzania.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z tłuszczów

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|----------------------------|---|---|---|
| Napoje | Mleko, kefir i jogurt 1,5 – 0,5 % tłuszczu, maślanka 0, 5 % tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane. | Mleko z zawartością 2 % tłuszczu | Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, cola. |
| Pieczywo | Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary. | Pieczywo drożdżowe-cukiernicze. | Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne i razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach. |
| Dodatki do pieczywa | Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód. | Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny. | Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta” , ser typu „Fromage „, dżemy z pestkami, jaja |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| | | | gotowane, jajecznicą z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach. |
| Zupy i sosy gorące | Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z maki i mleka, mleczne. Sosy łagodne:warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z maki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym. | Chudy rosół z cielęciny. | Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych. Zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy. |
| Dodatki do zup | Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach. | Groszek ptysiowy bez żółtek. | Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja. |
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | Budynie z kasz: jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach. | Zapiekanek z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem. | Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku. |
| Mięso, drób ryby | Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj , płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, fladra, szczupak, płastuga, okoń, lin. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki. | Wołowina, chudy schab, ozory, serca, młody karp, leszcz, makrela , karmazyn. Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w rękawie foliowym lub pergaminie. | Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone. |
| Tłuszcze | | Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy | Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, |

| | | | |
|------------------|--|---|---|
| | | bezerukowy, oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny. | tłuszcze kuchenne. |
| Warzywa | Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki. | Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, drobno starta surówka z marchewki, selera. | Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, z majonezem, musztardą. Warzywa marynowane, solone. |
| Ziemniaki | Gotowane, puree z mlekiem | Gotowane w całości, pieczone w całości. | Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy. |
| Owoce | Dojrzałe , soczyste: jagodowe, winogrona , bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane. | Kiwi, melon, wiśnie, śliwki. | Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane. |
| Desery | Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe. | Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj. | Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy. |
| Przyprawy | Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia. | Ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, słodka papryka, estragon, bazylija, tymianek, kminek | Ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca. |

Założenia dla diety o obniżonej zawartości łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczów

| Parametr | Wartość |
|---------------------------------------|-------------------|
| Energia (kcal) | 1900-2100* |
| % udział białek w diecie | 15 |
| % udział tłuszczu w diecie | 20 |
| % udział węglowodanów w diecie | 65 |
| Białko (g) | 71-79* |
| Tłuszcz (g) | 42-47* |
| Węglowodany przyswajalne (g) | 309-341* |
| Błonnik pokarmowy (g) | <20 |

* Zapotrzebowanie na energię zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Zapotrzebowanie na białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne opracowano na podstawie zaleceń dla diety o łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczów.

Podane wartości pomniejszono o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie:

„Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2017.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.