



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Celem diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest oszczędzenie chorego narządu przez obniżenie jego aktywności wydzielniczej. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. W diecie łatwostrawnej niskotłuszczowej zmniejsza się podaż produktów bogatych w tłuszcze zwierzęce i cholesterol. Całkowita ilość tłuszczu (zarówno roślinnego, jak i zwierzęcego) powinna mieścić się w przedziale **30–50 g na dobę**. Pamiętać należy o tym, że produkty białkowe są źródłem znacznej ilości tłuszczu, dlatego wybierać należy produkty chude – niskotłuszczowe. Przy nasilonych objawach nie należy dodawać tłuszczu do pieczywa i potraw.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu zalecana jest dla pacjentów z:

- Ostрым i przewlekłym zapaleniem trzustki,
- według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

Zalecenia żywieniowe:

- Należy spożywać 4 – 5 posiłków w ciągu dnia w regularnych odstępach czasowych i małych objętościach oraz umiarkowanej temperaturze. Ostatni posiłek zaleca się na 2 – 3 godziny przed snem.
- Unikać jedzenia potraw gorących i zimnych.
- Wykluczyć z diety produkty smażone, wędzone, peklowane.
- Zmniejszyć udział błonnika w diecie, jego źródłem powinny być młode i delikatne warzywa, dojrzałe owoce, delikatne pieczywo pszenne i graham, drobne kasze.

Błonnik pokarmowy można zredukować lub uzyskać lepszą jego tolerancję poprzez:

- Usunięcie skórki z warzyw i owoców.
- Gotowanie, przecieranie.
- Usunięcie pestek przez przetarcie warzyw np. pomidory, kabaczki, truskawki, maliny.



- Stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych tj., jasnego pieczywa, drobnych kasz.

Do przygotowywania potraw można wykorzystać techniki kulinarne takie jak:

- gotowanie w wodzie, na parze,
- duszenie,
- pieczenie w folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- blanszowanie,
- miksowanie, przecieranie.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	• mleko do 2% zawartości tłuszczu, • kawa zbożowa z mlekiem, • słaba herbata, • herbata owocowa, • herbata ziołowa, • soki warzywne, • napoje mleczno – owocowe, • napoje mleczno – warzywne,	• słaba kawa naturalna z mlekiem, • jogurt pełnotłusty, • mleko pełnotłuste, • soki owocowe.	• mocne kakao, • płynna czekolada, • mocna kawa, • mocna herbata, • wody i napoje gazowane, • pepsi, • coca - cola.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje cd.	• wody niegazowane, • jogurt niskotłuszczowy, • kefir, • maślanka, • serwatka.		
Pieczyno	• chleb pszenno, • bułki pszenne, • weka, • biszkopt.	• graham pszenno, • pieczywo cukiernicze drożdżowe, • chrupki pszenne, • pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi.	• chleb żytni świeży, • chleb razowy, • pieczywo chrupkie żytnie, • pieczywo z otrębami.
Dodatki do pieczywa	• masło, • chudo twaróg, • serek homogenizowany, • mięso gotowane, • chudo wędliny, • szynka, • polędwica z drobiu.	• twaróg półtłusty, • margaryna, • jaja.	• tłusto wędliny, • konserwy, • smalec, • parówki, • pasztet, • tłusto sery dojrzewające (camembert, brie), • ser topiony, • ser feta, • sery typu fromage, • ryby wędzone, • tłusty twaróg.
Zupy i sosy gorące	• rosół jarski, • jarzynowa, • ziemniaczana, • owocowa, • krupnik, • mleczna, • łagodne sosy: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowy, ze słodką śmietaną.	• chudo rosół z cielęciny, • kalafiorowa, • z ogórków kwaszonych, • pieczarkowa.	• tłusto, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, • zasmażane, • zaprawiane śmietaną, • pikantne, • z warzyw kapustnych, • z warzyw strączkowych, • mocne rosoly, • buliony, • sosy: cebulowy i grzybowy.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Dodatki do zup	• grzanki, • kasza manna, • kasza jęczmienna, • kasza kukurydziana, • kasza jaglana, • kuskus, • orkiszowa, • komosa ryżowa, • amarantu, • ryż biały, • ziemniaki, • lane ciasto, • makaron nitki, • płatki owsiane.	• groszek ptysiowy.	• makarony grube pełnoziarniste, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • ryż brązowy, • ryż czerwony, • łazanki, • nasiona roślin strączkowych, • jaja gotowane na twardo.
Mięso, drób, ryby	• chuda cielęcina, • młoda wołowina, • królik, • kurczak, • indyk, • chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, okoń, szczupak, mintaj, • potrawy gotowane, • pulpety, • potrawki.	• wołowina • dziczyzna, • chuda wieprzowina, • kura, • ryby morskie: makrela, śledź, łosoś, sardynka, • ryby słodkowodne: leszcz, • potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, • potrawy pieczone w folii lub pergaminie.	• tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, • tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, sum, • potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, • potrawy marynowane, • potrawy wędzone.
Potrawy mięsne i bezmięsne	• budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, • risotto, • leniwe pierogi.	• zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, • makaron z mięsem, • kluski ziemniaczane.	• wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, jajko. • bigos, • fasolka po bretońsku.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Tłuszcze	- olej rzepakowy, - oliwa z oliwek.	- margaryny miękkie, - śmietana, - masło, - masło orzechowe bez dodatku soli i cukru.	- smalec, - ślonina, - boczek, - margaryny twarde, - masło klarowane, - majonez, - masło „kokosowe”.
Warzywa	- młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, buraki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, roszonek, sałata zielona, - potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, - z „wody”, np. szpinak	- rabarbar, - kalafior, - brokuły, - fasolka szparagowa, - grozek zielony, - ogórki kiszane bez skóry, - surówki z dobrze tolerowanych warzyw.	- warzywa kapustne, - cebula, - czosnek, - por, - suche nasiona roślin strączkowych, - ogórki, - papryka, - kukurydza, - brukiew, - rzodkiewka, - rzepa, - kalarepa, - grzyby, - pieczarki, - sałatki z majonezem i musztardą, - warzywa marynowane, - warzywa konserwowe.
Ziemniaki, bataty	- ziemniaki, - bataty, - gotowane.	ziemniaki pieczone,	- smażone: frytki, talarki, - puree w proszku.



Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Owoce i przetwory owocowe	• dojrzałe, rozdrobnione – bez skórki i pestek, • jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), • cytrusowe, • brzoskwinie, • morele, • banany, • jabłka pieczone, gotowane.	• wiśnie, • śliwki, • śliwki suszone, namoczone, przetarte – przy zaparciach, • kiwi, • melon, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe.	• gruszki, • daktyle, • czereśnie, • owoce marynowane, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • owoce suszone.
Desery	• kisiel/budyń/galaretka: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, • kompoty, • musy, • przeciery owocowe, • sałatki owocowe bez dodatku cukru z dozwolonych owoców, • ciasta drożdżowe i biszkoptowe niskosłodzone.	• ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	• tłuste ciasta, • torty, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada, • batony, • lody, • kremy, • chałwa, • słodycze zawierające kakao, • orzechy.
Przyprawy	• majeranek, • rzeżucha, • melisa, • koperek, • natka pietruszki, • oregano, • lubczyk, • wanilia.	• ocet winny, • sól, • cukier, • pieprz ziołowy, • gotowe przyprawy warzywne - w ograniczonych ilościach, • papryka słodka, • estragon, • bazylia, • rozmaryn, • tymianek, • kminek, • kwasek cytrynowy. • sok z cytryny i limonki.	• ocet, gorczyca • czarny pieprz, • pieprz cayenne, • papryka chili, curry, • musztarda, ketchup, • liść laurowy, • ziele angielskie, • gałka muszkatowa, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.



**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia
z lekarzem i/lub dietetykiem.**

Bibliografia:

1. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>.
3. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu/>.