

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol.

Wskazana jest w:

- ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby;
- marskości wątroby;
- ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki;
- przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych;
- kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej);
- okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego;
- okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów.
2. Posiłki spożywać w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny. Unikać przejadania się oraz podjadania między wyznaczonymi posiłkami. Kolację spożywać 2-3 godziny przed snem.
3. Posiłki komponować zgodnie z zaleceniami przedstawionymi na Talerzu Zdrowego Żywienia - około połowę talerza powinny zajmować warzywa i/lub owoce. Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny zajmować około ¼ talerza. Produkty będące źródłem białka (np. mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory) również powinny zajmować około ¼ objętości talerza.
4. 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.
5. Do minimum należy ograniczyć tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój

wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczy, słone przekąski, żywność typu fast-food.



6. Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach.
7. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce.
8. Przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K.
9. Zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
10. Wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, nie dodawać do potraw zasmażek.
11. Wyeliminować z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, powodujące wzdęcia oraz bogate w błonnik pokarmowy np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, nasiona roślin strączkowych, ostre przyprawy.
12. Stosować metody, dzięki którym błonnik pokarmowy będzie lepiej tolerowany:
 - usuwać skórki i pestki z warzyw i owoców,
 - oddzielać i usuwać twarde i zwłókniałe części roślin (np. z fasolki, szparagów czy kalarepy),
 - wydłużać czas gotowania,
 - rozdrabniać np. przez miksowanie, przecieranie przez sito.
13. Należy ograniczyć spożycie cukru, słodczy, dżemów i miodu. Unikać w diecie produktów, które w swoim składzie zawierają cukier, syrop glukozowy, syrop fruktozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, syrop kukurydziany, syrop wysokofruktozowy.
14. Wypijać co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąpić płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół.
15. Należy wyeliminować alkohol.
16. Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału - mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska - płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe - makarony drobne - ryż biały - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach) - suchary	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu - pieczywo pełnoziarniste - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe - makarony grube i pełnoziarniste - ryż brązowy, ryż czerwony - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
WARZYWA	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych) - gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach) - szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata - pomidor bez skóry	- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior - ogórki, papryka, kukurydza - grzyby - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - kiszona kapusta i ogórki - surówki z dodatkiem śmietany
ZIEMNIAKI	ziemniaki, bataty: gotowane	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku

OWOCE	• dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji) • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	• owoce niedojrzałe • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) • owoce w syropach cukrowych • owoce kandyzowane • przetwory owocowe wysokosłodzone • owoce suszone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	• mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste • mleko skondensowane • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane • tłuste sery podpuszczkowe • tłuste sery dojrzewające • śmietana
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych	• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu • mięsa w panierce • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele • pasztety • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar
RYBY	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne	• wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne • ryby surowe

	• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce • ryby wędzone • konserwy rybne w oleju
JAJA	• białko jaj (bez ograniczeń) • jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	• gotowane na twardo i miękko • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane	• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	• całe nasiona, pestki, orzechy • „masło orzechowe” • wiórki kokosowe
TŁUSZCZE	• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach) • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	BEZWGLĘDNIE ZAKAZANE: • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój • masło • twarde margaryny • masło klarowane • majonez • tłuszcz kokosowy i palmowy • „masło kokosowe”
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody) • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru)	• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • ciasto francuskie • czekolada i wyroby czekoladopodobne

NAPOJE	• woda niegazowana • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym) • soki warzywne	• woda gazowana • napoje gazowane • napoje wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru • mocne napary kawy i herbaty
PRZYPRAWY	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	• sól • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili • kostki rosołowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • musztarda, keczup, ocet • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Kanapki z szynką z kurczaka i pomidorem i sałatką

<i>chleb pszenny, 2 kromki, 70 g</i> <i>szynka drobiowa, 2 plastry, 30 g</i> <i>pomidor bez skórki, 3/4 sztuki, 120 g</i> <i>sałata masłowa, 10 g</i> <i>oliwa z oliwek, 1 łyżka, 10 ml</i>	Pieczywo posmaruj oliwą. Na pieczywo nałóż sałatkę, plastry szynki i pokrojonego w plastry pomidora.
---	---

II ŚNIADANIE

Pieczone jabłko z cynamonem

<i>jabłko, 2/3 sztuki, 100 g</i> <i>ryż biały, suchy 1 ½ łyżki, 22 g</i> <i>cynamon, w proszku do smaku, 1 g</i> <i>jogurt naturalny, 2 łyżki, 40 g</i>	Jabłko upiecz w piekarniku (5-7 minut w 180 stopniach). Następnie pokrój je w drobną kostkę lub zetrzyj na tarce. Ugotuj ryż według przepisu na opakowaniu. Wymieszaj go z jogurtem i cynamonem. Na wierzchu ułóż jabłko.
--	---

OBIAD

Filet z kurczaka na parze ziemniakami i burakiem

<i>filet z piersi kurczaka, bez skóry 1 duża sztuka, 200 g</i> <i>oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml</i> <i>burak 1 3/4 sztuki, 220 g</i> <i>ziemniaki 4 sztuki, 380 g</i>	Fileta z kurczaka przypraw według uznania. Buraki obierz i pokrój na części. Ziemniaki obierz. Mięso i warzywa ugotuj na parze. Skrop danie oliwą z oliwek.
--	--

PODWIECZOREK

Twarożek z bananem

<i>twaróg chudy 1 plaster, 30 g</i> <i>jogurt naturalny 2/3 łyżki, 12 g</i> <i>banan 1 mała sztuka, 90 g</i>	Wymieszaj ser z jogurtem. Na wierzchu serka ułóż pokrojonego w kostkę banana.
--	--



KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>bułka pszenna 1 sztuka, 50 g</i> <i>pomidor bez skórki 1 sztuka, 170 g</i> <i>rukola 1/2 garści, 10 g</i> <i>serek wiejski light 1 opakowanie duże,</i> <i>200 g</i> <i>oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
--	---

PIŚMIENNICTWO

1. Ciborowska H., Ciborowski A., Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, PZWL 2021.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
3. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.