



## DIETA NISKOTŁUSZCZOWA TO DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIAMI TŁUSZCZU

### ZASTOSOWANIE DIETY:

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby
- ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- choroby układu krążenia

### DIETY TE MOGĄ ULEC MODYFIKACJI W ZALEŻNOŚCI OD INDYWIDUALNYCH POTRZEB PACJENTA

- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego może nastąpić nietolerancja mleka i serów (niedobór laktazy w błonie śluzowej jelita cienkiego powoduje fermentację w jelicie grubym), wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia. Może wystąpić niedobór wapnia i ryboflawiny (wit B2). W tym przypadku białko jaj zamienione jest na całe jajko, twaróg można zastąpić wędliną i mięsem.
- 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 potraw.
- w przewlekłym zapaleniu trzustki przy biegunkach również należy ograniczyć tłuszcz.

### ZASADA DIETY:

- dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała
- tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw).
- nie powinna zawierać produktów i potraw trudnostrawnych oraz wzdymających
- ilość błonnika jest ograniczona, zatem warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie w postaci gotowanej lub soków
- ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne (przy doborze warzyw należy zwrócić uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten)
- posiłki należy podawać w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, regularnie 4 – 5 razy dziennie.

### SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- Gotowanie w wodzie i na parze.
- Duszenie bez tłuszczu.
- Pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.



## PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Niezalecane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, ryż i drobne makarony		pieczywo razowe i żytnie, pieczywo świeże, grube kasze i makarony
Mleko i jego przetwory	mleko słodkie (2% tłuszczu) jogurty o niskiej zawartości tłuszczu, kefir, sery białe chude		mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe „Feta”, „Fromage”, sery topione i żółte
Jaja	białko jaja	całe jajko do potraw	żółtko jaja
Mięso, drób, wędliny, ryby	mięso chude: wołowina, kurczak, cielęcina, indyk,  ryby chude: leszcz, dorsz, sola, sandacz, szczupak  wędliny chude: szynka, polędwica	chudy schab	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, pasztety  ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź  wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie wysokogatunkowe, oleje roślinne	śmietanka	śmietana, smalec, stonina, boczek, tój wołowy i barani, margaryny twarde, olej rzepakowy
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła. na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	kabaczek bez głębia	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem
Owoce	dobrze dojrzałe, truskawka, poziomki, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków		wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
Suche strączkowe	żadne		wszystkie



Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Niezalecane
Cukier i słodycze	cukier, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele		chałwa, słodycze zawierające tłuszcze, orzechy, czekolada
Przyprawy	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek		ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan itp.
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, młeczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, barszcz, pomidorowa, zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zagęszczane zawiesiną mąką i mleka, bez zasmażek	słaby żurek, rosół jarski	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, rosoly tłuste, zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, rozklejane, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi, ciasto drożdżowe	zacierki i kluski kładzione	smażone, kluski francuskie, kotlety z kaszy, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, zaprawiane niewielką ilością masła, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy		wszystkie na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, chrzanowy, grecki, śmietankowy itp.
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe		faworki, torty, pączki, ciastka z kremem
Napoje	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, napoje młeczne, herbata z cytryną, herbatki owocowe, soki	kakao słabe	mocna kawa, herbata, wszystkie napoje alkoholowe, mocne kakao, czekolada

Sporządziła: Klaudia Nowakowska – Dietetyk Szpitalny