

Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki
- ➔ z kamcią żółciową (pęcherzykową i przewodową)
- ➔ z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby
- ➔ z marskością wątroby
- ➔ w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenie jelita grubego,
- ➔ w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna

Celem diety jest:

- ➔ znaczne ograniczenie podaży błonnika pokarmowego, tłuszczu oraz cholesterolu
- ➔ odciążenie trzustki, wątroby i jelit poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-3,5 godziny. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Warzywa i owoce** do każdego posiłku w ilości 80-100 g (w sumie 300-400 g dziennie) w formie przetworzonej tj. gotowane/musy/przetarte -bez skóry i pestek/drobno starte.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane (z laktozą lub bez) o zawartości tłuszczu 0,5-1,5 % lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne - powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia (jeżeli są dobrze tolerowane). Dość dobrze sprawdza się nabiał kozi.
- **Ryby** (głównie morskie) należy spożywać 1-2 razy w tygodniu.
- **Należy zdecydowanie ograniczyć/wyeliminować** potrawy ciężkostrawne, tłuste i wzdymające oraz bogate w błonnik pokarmowy (lista produktów w tabeli).
- **Tłuszcze zwierzęce** powinny być wykluczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Dzienna podaż tłuszczów powinna wynosić ok. 30-40 g**, w przewadze z produktów bogatych w kwasy tłuszczowe nienasycone (oleje roślinne dodawane na surowo do potraw/ siemię lniane mielone) oraz awokado – w ograniczonych ilościach.
- **Należy ograniczyć** spożywanie produktów zawierających **tłuszcze nasycone**, są to m.in.: czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne.
- 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.**
- **Nie powinno się spożywać posiłków gorących i bardzo zimnych.** Temperatura potraw powinna być umiarkowana.



Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych. Zaleca się stosowanie produktów i potraw przetartych lub zmiksowanych.



Zalecenia żywieniowe w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, ryż biały, ryż basmati biały, kasze drożdżowe, np. manna, kukurydziana, jęczmienna perłowa, orkiszowa, jagłana; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, jęczmienne, kukurydziane, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone, kasze gruboziarniste, słodzone, płatki śniadaniowe; makarony grube i pełnoziarniste; płatki gryczane, płatki żytnie; ryż pełnoziarnisty, dania mączne otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu (można dodać odrobinę oleju do gotowej potrawy/warzyw), pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszzone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach), drobno tarta marchewka	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe; warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surowki z dodatkiem śmietany/majonezu/z warzyw przeciwwskazanych
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); jabłka gotowane, owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). Z surowych zwykle dobrze tolerowane są: banan, mango, kaki, melon	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki, jabłka surowe); owoce w syropach cukrowych; kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, hummus (jeśli dobrze tolerowany)	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	w ograniczonych ilościach: mielone nasiona, np. siemien lniane, słonecznik, dynia, 100% masło orzechowe (nie więcej niż 1-2 łyżeczki dziennie)	całe orzechy, nasiona, pestki, wiórki kokosowe, masło kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk); chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, krowik; chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemięlnych; chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś); tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze; pieczone; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na tłuszczu; konserwy rybne Gatunki: panga, tilapia, ryba mławsza Unikać ryb z masowych hodowli (łosoś, karp)
Jaja i potrawy z jaj	białko jaj (bez ograniczeń); jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	gotowane na twardo i miękko; jaja przyrządzane na tłuszczu, jajecznica; jaja sadzone, smażone na słoninie
Mleko i produkty mleczne	mleko (0,5-1,5%) i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko (2-3,2%) i sery twarogowe półtłuste i tłuste; tłuste mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
Tłuszcze	miękka margaryna dobrej jakości ze sterolami i sterolami roślinnymi (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np. rzepakowy, olej lniany, olej z nasion wiesiołka, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach-stosowane na zimno)	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, słonina; twarde margaryny; margaryny niskiej jakości, „masło roślinne”; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”
Desery	budyń/kisiele z dozwolonych owoców bez pestek i skórki/galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); biszkopty	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, masłem, margaryną; kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; chałwa
Napoje	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach); soki warzywne; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kmień, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe 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

