

## Zalecenia żywieniowe w chorobach wątroby- dieta niskotłuszczowa

### Podstawowe zasady:

1. Zaleca się spożywanie 5–6 niewielkich posiłków w ciągu dnia, co nie spowoduje obciążenia przewodu pokarmowego
2. Należy wyeliminować z diety tłuste wędliny oraz tłuste mięso takie jak wieprzowina, kaczka, gęsi, baranina. Zaleca się natomiast spożywanie kurczaka, indyka, królika oraz chudej wołowiny.
3. Zaleca się spożywanie pieczywa białego lekko czerstwego, drobnych kasz i makaronów oraz ryżu.
4. Z jadłospisu należy wykluczyć cukier i wyroby cukiernicze oraz owoce takie jak winogrona, gruszki, śliwki. Niewskazane jest spożywanie ciast z kremem, tortów, pączków, faworków, czekolady i kakao.
5. Konieczne jest unikanie spożywania tych produktów, które mogą być przez chorych źle tolerowane. Należy do nich żywność zawierająca dużą ilość błonnika, warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior), warzywa strączkowe, warzywa cebulowe (cebula, czosnek).
6. Bezwzględnie zakazuje się spożywania alkoholu jak również napojów gazowanych. Należy również ograniczyć spożycie kawy oraz mocnego naparu herbaty.
7. Produkty spożywcze powinny być gotowane w sposób tradycyjny lub na parze oraz pieczone w folii lub duszone bez uprzedniego podsmażania.

### Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w chorobach wątroby

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
produkty zbożowe	pieczywo jasne, pszenne, płatki owsiane, kukurydziane, ryż biały, cienki makaron, drobne kasze (manna, kuskus), biszkopty, sucharki	pieczywa razowe, grube kasze (gryczana, pęczak), rogaliki francuskie
mleko i produkty mleczne	chude mleko, odtłuszczone jogurty, kefir, zsiadłe mleko, chude sery twarogowe, maślanka, odtłuszczone serki homogenizowane	mleko tłuste, ser biały i serek homogenizowany tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser feta, śmietana
jaja	białko, 1 całe jajko na tydzień	jajecznica smażona na tłuszczu/boczk
mięso, wędliny, ryby	mięso z kurczaka, indyka (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina, mięso z królika, wędliny drobiowe,	tłuste mięso wołowe i wieprzowe, mięso z kaczki, gęsi, baranina, mięso smażone, w panierce, tłuste wędliny, salami, kaszanka,

	polędwica, szynka bez widocznego tłuszczu, ryby chude (dorsz, mintaj, okoń, szczupak, lin, sandacz, morszczuk, halibut) oraz tłuste (pstrąg tęczowy, sardynka, śledź, makrela, łosoś, węgorz), ryby z ruszty, pieczone w piekarniku, w galarecie	pasztetowa, parówki, mielonki, konserwy mięsne, ryby smażone i wędzone
tłuszcze	olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło w ograniczonych ilościach	smalec, słonina, boczek
ziemniaki	gotowane, w postaci puree	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczek, fasolka szparagowa, młody zielony groszek w ograniczonych ilościach, gotowane, przecierane, drobno siekane, na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki	warzywa kapustne, cebula, szczypior, papryka, ogórki, rzodkiewki, nasiona roślin strączkowych
owoce	dojrzałe bez skórki i pestek, jabłka pieczone lub gotowane, morele, brzoskwinie – gotowane, maliny, porzeczki, czarne jagody – w postaci przecieru	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
zupy	zupy warzywne na chudych wywarach mięsnych, zupy zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym	kapuśniaki, grochówka, fasolowa, zupy zaprawiane śmietaną, na wywarach z kości, tłuste rosoly, zupy z proszku
przyprawy i sosy	koper, pietruszka, majeranek, kminek, bazylija, oregano, wanilia, cynamon	sosy na zasmażkach, majonez, musztarda, papryka chili, curry, pieprz
desery	musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, miód pszczele	kremy, lody, sosy na śmietanie, torty, pączki, tłuste ciasta, np. francuskie, przemysłowe wyroby cukiernicze, czekolada, batony
napoje	woda mineralna niegazowana, słaba herbata, kompoty owocowe, rozcieńczone soki owocowe i warzywne	kawa, mocna herbata, mocne kakao, napoje gazowane, napoje typu cola, alkohol