



## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

### Dieta łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu stosuje się:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w przewlekłym zapaleniu wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- w okresie zaostrzenia choroby - wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Celem diety jest ochrona wyżej wymienionych narządów przed zmniejszeniem ich aktywności wydzielniczej i ograniczenie tłuszczu w diecie ze względu na upośledzenie procesu trawienia i wchłaniania.

### Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczenia tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. W diecie zmniejsza się ilość produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Całkowicie wyklucza się: boczek, słoninę, łój, smalec. W diecie ogranicza się produkty trudno strawne, ostre, smażone, wzdymające, oraz bogate w błonnik pokarmowy (np.: gruboziarniste kasze, ciemne pieczywo itp.) W diecie należy zadbać o podaż produktów bogatych w witaminę C, która przyczynia się do zmniejszenia stanu zapalnego w organizmie (źródła witaminy C w diecie: natka pietruszki, brokuły, truskawki, kiwi, grejpfrut). Posiłki należy spożywać regularnie 5 razy w ciągu dnia, posiłki powinny być małe objętościowo oraz letnie (nie zimne i nie gorące)

1. W przewlekłym zapaleniu trzustki, przy współistniejącej bieguncie całkowicie wyklucza się dodawanie tłuszczu (masło, margaryna, olej) do potraw
2. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby należy zwiększyć podaż białka do 1,5g/kg masy ciała
3. W przypadku chorób pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety przede wszystkim wyklucza się jaja (żółtka jaj) oraz produkty obfite w cholesterol (pełne mleko, podroby np.: wątróbka, tłuste sery
4. W przypadku zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego zwykle wyklucza się z diety produkty mleczne (indywidualna tolerancja pacjenta)

### Wskazówki technologiczne:

Najbardziej wskazaną technologią przygotowania potraw jest: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie, obsmażanie bez dodatku tłuszczu. Zakazane jest spożywanie produktów smażonych i pieczonych na tłuszczu. Warzywa i owoce należy podawać ugotowane, w postaci soków, przecierów. Warzywa ugotowane w wodzie. Zupy powinny sporządzać się na wywarach warzywnych z dodatkiem zawiesiny z mąki i mleka.



## Produkty wskazane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu:

Produkty/potrawy	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mleko 0,5-1,5% tłuszczu</li><li>• Kefir</li><li>• Jogurt naturalny</li><li>• Maślanka</li><li>• Kawa zbożowa z mlekiem</li><li>• Słaba herbata</li><li>• Wody niegazowane</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Słaba kawa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mocna kawa</li><li>• Mocna herbata</li><li>• Kakao</li><li>• Napoje gazowane</li><li>• Alkohol</li></ul>
Pieczywo/Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chleb pszenny</li><li>• Pszenne bułki</li><li>• Ryż biały</li><li>• Płatki owsiane</li><li>• Sucharki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieczywo typu graham</li><li>• Kasza gryczana</li><li>• Ryż brązowy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieczywo żytnie</li><li>• Pieczywo żytnie z dodatkiem ziaren</li><li>• Otręby</li><li>• Pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu</li><li>• Biszkopty</li></ul>
Dodatki do pieczywa	<ul style="list-style-type: none"><li>• chudy twaróg</li><li>• chuda szynka</li><li>• polędwica z drobiu</li><li>• mięso gotowane</li><li>• dżemy</li><li>• miody</li><li>• białko jaja/ pasty z białka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• parówki drobiowe</li><li>• masło</li><li>• margaryny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tłuste wędliny</li><li>• konserwy</li><li>• pasztety</li><li>• smalec</li><li>• ser żółty</li><li>• ser typu feta</li><li>• sery topione</li><li>• jaja gotowane</li><li>• jajecznicza z całych jaj</li></ul>
Zupy i sosy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół jarski</li><li>• Zupy jarzynowe</li><li>• Zupy ziemniaczane</li><li>• Krupnik</li><li>• sosy łagodne warzywne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chudy rosół drobiowy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tłuste zupy</li><li>• Grzybowe</li><li>• Grochówki</li><li>• Fasolowe</li><li>• Sosy zabielenie tłustą śmietaną</li><li>• Sosy chrzanowy/ musztardowy</li></ul>
Dodatki do zup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kasza jęczmienna</li><li>• Kasza manna</li><li>• Ryż</li><li>• Ziemniaki</li><li>• Lane ciasto</li><li>• Makaron nitki</li><li>• Makaron niskojajeczny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groszek ptysiowy bez żółtek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kluski francuskie</li><li>• Grube makarony</li><li>• Łazanki</li><li>• Nasiona roślin strączkowych</li><li>• Jaja</li></ul>
Mięso/drób/ryby	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chuda cielęcina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wołowina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wieprzowina</li></ul>



# Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Młoda wołowina</li><li>• Królik</li><li>• Indyk</li><li>• Kurczaki</li><li>• Dorsz</li><li>• Pstrąg</li><li>• Sola</li><li>• Mintaj</li><li>• Potrawy gotowane</li><li>• Pulpety</li><li>• Budynie mięsne</li><li>• Potrawki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chudy schab</li><li>• Serca</li><li>• Młody karp</li><li>• Makrela</li><li>• Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu</li><li>• Potrawy pieczone w folii lub pergaminie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Baranina</li><li>• Gęsi</li><li>• Kaczki</li><li>• Dziczyzna</li><li>• Flaki</li><li>• Wątroba</li><li>• Węgorz</li><li>• Karp</li><li>• Sum</li><li>• Śledzie</li><li>• Sardynki</li><li>• Potrawy smażone z mięsa drobiu, ryb, marynowane i wędzone</li></ul>
Potrawy półmięsne/bezmięsne	<ul style="list-style-type: none"><li>• Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapiekanek z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pierogi</li><li>• Knedle</li><li>• Naleśniki</li><li>• Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu</li><li>• Placki ziemniaczane</li><li>• Kotlety</li><li>• Bigos</li><li>• Fasolka po bretońsku</li></ul>
Tłuszcze		<ul style="list-style-type: none"><li>• Olej słonecznikowy</li><li>• Sojowy</li><li>• Rzepakowy</li><li>• Oliwa z oliwek</li><li>• Masło</li><li>• Miękkie margaryny</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Smalec</li><li>• Słonina</li><li>• Boczek</li><li>• Margaryny twarde</li></ul>
Warzywa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marchew</li><li>• Dynia</li><li>• Kabaczki</li><li>• Brokuły</li><li>• Kalafior</li><li>• Cukinia</li><li>• Pietruszka</li><li>• Sałata zielona</li><li>• Seler</li><li>• Pomidory bez skórki</li><li>• Potrawy gotowane, przetarte lub z wody</li><li>• Surowe soki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Szpinak</li><li>• Rabarbar</li><li>• Buraki</li><li>• Bardzo drobno starta surówka z marchewki, selera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warzywa kapustne</li><li>• Cebula</li><li>• Czosnek</li><li>• Pory</li><li>• Suche nasiona roślin strączkowych</li><li>• Ogórki</li><li>• Brukiew</li><li>• Rzodkiewka</li><li>• Rzepa</li><li>• Kalarepa</li><li>• Fasolka</li><li>• Ogórki</li><li>• Warzywa w postaci</li></ul>



# Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

			<ul style="list-style-type: none"><li>• surówek</li><li>• Sałatek z majonezem, musztardą</li><li>• Warzywa marynowane, solona</li></ul>
Ziemniaki	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gotowane</li><li>• Puree z mlekiem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gotowane w całości</li><li>• Pieczone w całości</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• W postaci frytek</li></ul>
Owoce	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dojrzałe soczyste jagody</li><li>• winogrona bez pestek</li><li>• Brzoskwinie</li><li>• Morele</li><li>• Banany</li><li>• Jabłka pieczone</li><li>• Jabłka bez skórki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kiwi</li><li>• Melon</li><li>• Wiśnie</li><li>• Śliwki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruszki</li><li>• Daktyle</li><li>• Czereśnie</li><li>• Figi</li><li>• Owoce marynowane</li></ul>
Desery	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soki owocowe</li><li>• Przeciery owocowe</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Słodycze</li><li>• Ciasta</li><li>• Czekolada</li><li>• Chałwa</li><li>• Lody</li></ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sok z cytryny</li><li>• Zielona pietruszka</li><li>• Zielony koperek</li><li>• Majeranek</li><li>• Cynamon</li><li>• melisa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ocet</li><li>• Sól</li><li>• Papryka słodka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pieprz</li><li>• Musztarda</li><li>• Gorczyca</li><li>• Chili</li></ul>

## **Jadłospis dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu:**

### **Śniadanie:**

Słaba herbata, pieczywo pszenne z masłem, wędlina z kurczaka gotowana, pomidor bez skórki, sałata zielona



# Szpital Chorób Płuc

IM. ŚW. JÓZEFA W PILCHOWICACH

## **II śniadanie:**

Koktajl na bazie jogurtu naturalnego z bananem i jagodami

## **Obiad:**

Gulasz drobiowy z marchewką, cukinią, kasza jęczmienną, zupa grysikowa, kompot jabłkowy

## **Podwieczorek:**

Pieczone jabłko, twaróg z miodem

## **Kolacja:**

Słaba herbata, bułka kajzerka, pasta z białka jaja i wędliny, pomidor bez skórki