

# DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

## Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- W chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
- W przewlekłym zapaleniu trzustki,
- We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

## Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość w diecie tłuszczu zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić 30 – 50 g/ dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20 – 30g/ dobę, to olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy – bezerukowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w  $\beta$ -karoten. Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika - produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone. Białko zalecane jest w normie fizjologicznej (tylko w niektórych przypadkach chorobowych powyżej normy). Bardzo ważne jest, żeby było rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki.

Dieta powinna zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, a jej wartość energetyczna ma zapewnić utrzymanie należynej masy ciała pacjenta. Tłuszcze pokrywają zapotrzebowanie energetyczne pacjenta do 20%, białko 12-18%, a węglowodany uzupełniają dobową ilość energii.

W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, często 5 razy w ciągu dnia.

## Modyfikacja diety

Biorąc pod uwagę zastosowanie omawianej diety w różnych przypadkach chorobowych, zachodzi konieczność jej modyfikacji.

- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego – szczaw, szpinak, rabarbar.
- W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1g/ kg masy ciała. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby białko w diecie można zwiększyć do 1,5g/ kg masy ciała, tj. 90-100g/ dobę.

Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązują większe ograniczenia tłuszczu.

- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.
- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktazy wzmacnia fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Mleko należy ograniczyć, względnie wyeliminować z pożywienia, można je częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta.

### **Uwagi technologiczne**

Technologia wykonania jest taka sama jak w diecie łatwo strawnej. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.

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

Energia	kcal	<b>2000</b>
	KJ	<b>8 368</b>
Białko ogółem	g	<b>80-85</b>
Tłuszcz	g	<b>40</b>
Węglowodany przyswajalne	g	<b>330</b>
Błonnik pokarmowy	g	<b>&lt; 20</b>
Wapń	mg	<b>950</b>
Żelazo	mg	<b>13</b>
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	<b>750</b>
Witamina B1	mg	<b>1,7</b>
Witamina B2	mg	<b>2</b>
Witamina C	mg	<b>70</b>

Białko ogółem – 16,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 17 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 66,5% sumy domowego zapotrzebowania energetycznego

### **Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu**

<b>L p.</b>	<b>Grupa produktów</b>	<b>Jednostki</b>	<b>ilość produktu</b>
<b>1.</b>	<b>Produkty zbożowe;</b>	g	<b>220</b>
	Pieczywo pszenne	g	200
	Mąka ,makarony drobne	g	30
	Kasze drobnoziarniste, ryż, płatki śniadaniowe	g	40
<b>2.</b>	<b>Ziemniaki</b>	g	300
	<b>Warzywa i owoce; w tym</b>		

	Warzywa	gg	400
	Owoce	gg	300
<b>3.</b>	<b>Mleko i produkty mleczne;</b>		
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550
	Sery twarogowe	gg	50
	Sery podpuszczkowe	gg	-
<b>4.</b>	<b>Mięso, wędliny, ryby oraz jaja</b>		145
	Mięso, drób (bez kości)	gg	70
	Wędliny (polędwica)	gg	25
	ryby	gg	20
	Jaja (białko)	gg	30
<b>5.</b>	<b>Tłuszcze</b>		
	zwierzęce	gg	10
	roślinne	gg	10
<b>6.</b>	<b>Cukier i słodycze</b>	g	55

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa,

	drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	wędliny	smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawiesiste na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy,	smalec, słonina,

		sojowy, rzepakowy-bezrukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawieszinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem.	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca