



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI SP ZOZ W SANOKU

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu stanowi modyfikację diety podstawowej. Stosowana jest u pacjentów z chorobami wątroby, dróg żółciowych, trzustki, w schorzeniach przewodu pokarmowego oraz w okresie rekonwalescencji. Jej celem jest odciążenie układu pokarmowego poprzez ograniczenie tłuszczu, szczególnie zwierzęcego, oraz eliminację potraw ciężkostrawnych.

Dieta opiera się na zasadach racjonalnego żywienia zgodnych z wytycznymi żywienia dla zdrowia oraz przepisami dotyczącymi żywienia zbiorowego w podmiotach leczniczych określonych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia. Posiłki powinny być przygotowywane technikami takimi jak gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii. Zaleca się 4–5 posiłków dziennie, o regularnych porach.

Dla kogo stosowana (wskazania)

Dieta zalecana jest w szczególności

- w chorobach wątroby,
- w chorobach dróg żółciowych,
- w zapaleniu trzustki,
- w kamicy pęcherzyka żółciowego,
- w hiperlipidemii,
- w otyłości.

Zakres ograniczenia tłuszczu ustalany jest indywidualnie.

Cel stosowania diety

- odciążenie wątroby i trzustki,
- zmniejszenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego,
- poprawa profilu lipidowego,
- redukcja masy ciała (jeśli wskazana),
- zapobieganie powikłaniom metabolicznym.

Główne założenia diety

- Ograniczenie tłuszczu ogółem w diecie.
- Eliminacja tłuszczów smażonych i ciężkostrawnych.
- Preferowanie tłuszczów roślinnych w małych ilościach.
- Wybór chudych produktów białkowych.
- Zwiększenie udziału węglowodanów złożonych.
- Spożywanie 4–5 małych posiłków dziennie.

Uwagi praktyczne

- Unikać potraw smażonych.

- Ograniczać tłuste mięsa i sery.
- Czytać etykiety produktów.
- Usuwać widoczny tłuszcz z mięsa.
- Dietę dostosować do tolerancji pacjenta.

Uwagi technologiczne

- Zalecane techniki: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Zakaz smażenia w głębokim tłuszczu.
- Ograniczyć zasmażki i sosy na wywarach tłustych.
- Zupy przygotowywać na wywarach warzywnych.
- Tłuszcz dodawać na surowo w niewielkiej ilości.
- Mięso i ryby piec lub gotować zamiast smażyć.
- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne czerstwe, bułki, kasza manna, ryż, drobne kasze, makaron	Pieczywo świeże, razowe ciężkostrawne, wyroby smażone (pączki, faworki)
Mleko i przetwory mleczne	Mleko odtłuszczone, jogurty naturalne, kefir, twaróg chudy	Mleko pełnotłuste, sery żółte tłuste, pleśniowe, śmietana
Mięso i wędliny	Mięso chude: kurczak, indyk, cielęcina, królik; wędliny drobiowe	Wieprzowina tłusta, baranina, kaczka, gęś, boczek, kiełbasy tłuste
Ryby	Ryby chude: dorsz, mintaj, morszczuk – gotowane, pieczone	Ryby tłuste smażone, wędzone, konserwy w oleju
Jaja	Jaja na miękko, w potrawach, omlety na parze	Jaja smażone na tłuszczu, jajecznica na boczku
Tłuszcze	Niewielkie ilości masła, oleje roślinne dodawane na surowo	Smalec, słonina, lój, margaryny twarde
Warzywa	Gotowane: marchew, dynia, buraki, cukinia, ziemniaki puree	Kapusta, groch, fasola, cebula smażona, warzywa marynowane

Owoce	Dojrzałe, bez skórki: jabłka pieczone, banany, przeciery	Owoce niedojrzałe, bardzo kwaśne, suszone
Zupy	Jarzynowe, przecierane, krupniki bez zasmażki	Zupy tłuste, na wywarach kostnych, zabielałe śmietaną
Napoje	Herbata słaba, kawa zbożowa, woda, kompoty	Alkohol, kakao na tłustym mleku, mocna kawa
Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne czerstwe, bułki, kasza manna, ryż, drobne kasze, makaron	Pieczywo świeże, razowe ciężkostrawne, wyroby smażone (pączki, faworki)
Mleko i przetwory mleczne	Mleko odtłuszczone, jogurty naturalne, kefir, twaróg chudy	Mleko pełnotłuste, sery żółte tłuste, pleśniowe, śmietana

Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.