

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta jest czynnikiem wspomagającym leczenie farmakologiczne.

Przyspiesza leczenie, łagodzi nieprzyjemne objawy choroby.

Chroni narządy przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

### ZADANIEM DIETY JEST:

- Ograniczenie pokarmów powodujących silne skurcze pęcherzyka żółciowego, np. tłuszcze podgrzane do wysokiej temperatury, tłuste mięsa, żółtka jaj.
- Ograniczeniu podlega również ilość błonnika, który zawarty jest głównie w pieczywie razowym, grubych kaszach, otrębach pszennych, surowych warzywach i owocach ze skórką i pestkami.
- Stosowanie odpowiednich technik sporządzania potraw: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w rękawie lub folii aluminiowej.
- Ograniczenie produktów zawierających kwas szczawiowy, jak szczaw, szpinak, rabarbar.
- Warzywa gotowane, pieczone na parze, rozdrobnione oraz w postaci surowych soków.
- Spożywanie posiłków o jednakowych porach dnia, w niewielkich objętościach 4 – 5 razy dziennie.

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PIECZYWO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Czerstwe pieczywo pszenne jasne, pieczywo półcukiernicze bez żółtek, sucharki, grzanki, biszkopty na białkach</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wszelkie pieczywo świeże, chleby razowe, z ziarnami, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze</li></ul>
DODATKI DO PIECZYWA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser biały chudy, chude wędliny: polędwice, szynki, chude wędliny drobiowe, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolady, miód</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tłuste wędliny, konserwy, pasztety, kaszanka, salceson, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, jaja na twardo, jajecznica z całych jaj</li></ul>
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu (do 2% tł.), słaba herbata, herbata z cytryną lub mlekiem, woda niegazowana, jogurty niskotłuszczowe, napoje mleczno-owocowe, soki owocowe i warzywne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mocna herbata i kawa, kawa naturalna, mleko pełnotłuste, jogurty i kefir pełnotłuste, kakao, napoje gazowane, napoje alkoholowe, napoje typu cola</li></ul>
ZUPY I DODATKI DO ZUP	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupy jarzynowe i owocowe, krupniki z drobnych kasz: manny, jęczmiennej, kukurydzianej, ryżu, lane ciasto na białkach, zupy mleczne, zupy bez wywarów z kości i mięsa, podprawione zawiesinami z mąki i mleka, grzanki</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupy na wywarach z kości i mięsa, rosoly, kapuśniak, grochówka, zupa fasolowa, zupy grzybowe kwaśna śmietana, zupy z zasmażkami, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, kasza gryczana, jaglana</li></ul>

MIĘSO, DRÓB, RYBY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chuda cielęcina, wołowina, królik, indyk, kurczak, potrawy z cielęciny i drobiu, schab, szynka wieprz., dorsz, pstrąg, leszcz, flądra, karmazyn, sola, dozwolone gatunki ryb gotowane z warzywami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, podroby: flaki, nerki, mózg, ozorki i inne, tłuste ryby: węgorz, makrela, halibut, sum, szprot, konserwy mięsne i rybne, pasztety</li> </ul>
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potrawy gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, makarony bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, pulpety mięsne i rybne, budynie z mięsa z dodatkiem kasz i warzyw, kasza na słodko z dozwolonymi owocami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potrawy: smażone, pieczone, pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, frytki</li> </ul>
TŁUSZCZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zalecane w umiarkowanych ilościach, oleje roślinne: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, kwaśna śmietana</li> </ul>
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warzywa gotowane bez skórki przecierane w formie puree lub oprószone mąką (bez zasmażek), marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki czerwone, warzywa surowe: sałata zielona skropiona oliwą, pomidory bez skórki, ziemniaki gotowane, puree z ziemniaków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wszystkie warzywa kapustne, ogórki, rzodkiewka, papryka, szczaw, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, kalarepa. Warzywa zaprawiane zasmażkami, konserwowe, marynowane, pyzy, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą</li> </ul>
OWOCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dojrzałe, gotowane, bez skórki i pestek, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, soki z owoców jagodowych (malin, porzeczek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wszystkie owoce niedojrzałe i surowe, gruszki, agrest, czereśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane</li> </ul>
DESERY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kompoty, kisiele, galaretki z owoców lub mleczne, musy z owoców, budynie, bezy, suflety</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tłuste ciasta, torty, kruche ciastka, makowce, keksy, pączki, ciasta i desery z orzechami, desery z kakao lub czekoladą, lody, batony, chałwa</li> </ul>
PRZYPRAWY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Łagodne: koperek, pietruszka, majeranek, kminek, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pieprz ziołowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pieprz, papryka, ocet, musztarda, czosnek, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, ketchup</li> </ul>