

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU WSKAZANA JEST:

- z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby,
- z marskością wątroby,
- z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki,
- z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych,
- w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohn w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,

CELEM DIETY JEST OCHRONA WYMIENIONYCH NARZĄDÓW PRZEZ ZMNIEJSZENIE ICH AKTYWNOŚCI WYDZIELNICZEJ.

Charakterystyka diety

1. 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.
2. Zawartość tłuszczu w diecie 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.
3. 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.
4. **Produkty tłuszczowe**, które będą miały zastosowanie w ilości **20-30 g/dobę**, to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny (pakowane w kubkach).
5. **Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój.**
6. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego **należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w B-karoten**.
7. Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.
8. **Ogranicza się także ilość błonnika** – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.
 - Przerwy między posiłkami nie dłuższe niż 3-4 h
 - Spożywane regularnie 4-5 razy dziennie
 - Posiłki nie powinny być zbyt duże objętościowo

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. .
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor bez skóry; ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; grzyby; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; surówki z dodatkiem śmietany.
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji – pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;
- chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.

- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;
- mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa w panierce
- tłuste wędliny: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,
- wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)
- mięsa surowe: tatar

RYBY I PRZETWORY RYBNE

- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).

- wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości

JAJA I POTRAWY Z JAJ

- białko jaj (bez ograniczeń),
- jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).

- gotowane na twardo i miękko; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

- mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).

- mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste;
- mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru;
- wysokotłuszczowe napoje
- mleczne fermentowane;
- tłuste sery podpuszczkowe, dojrzewające
- śmietana

TŁUSZCZE

- miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).

BEZWGLĘDNIIE ZAKAZANE:

- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; masło; twarde margaryny; masło klarowane;
- Majonez,
- Tłuszcz kokosowy i palmowy,
- Masło klarowane
- Frytura smaźalnicza

DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku • odtłuszczonym; galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; • ciasto francuskie; • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); • bawarka; kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; • mocne napary kawy i herbaty.
PRZYPRAWY	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; • kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.