

## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwo strawna wskazana jest w chorobach miększu wątroby- przewlekłym zapaleniu wątroby.

W chorobach , w których stosowana jest omawiana dieta , ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienia i wchłaniania. Produkty tłuszczowe ,które będą miały zastosowanie w ilości 20-30 g/dobę to: **Olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany , rzepakowy ,winogron, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny ,/ pakowane w kubkach/.**Całkowicie wyklucza się : smalec , słoninę, boczek. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach , dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w b- 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 – powinno być pełnowartościowe o wysokiej wartości biologicznej pochodzące z produktów zwierzęcych takich jak: mleko ,ser biały , jajka, mięso ryb ,drób.

Dieta powinna zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe , a jej wartość energetyczna zapewnić utrzymanie należynej masy ciała pacjenta.

W jadłospisie należy produkty bogate w Wit 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.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu / oraz cholesterolu w diecie stosowanej / do potraw ,których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko 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 i sosy ,



warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowanych potraw

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane W umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
	gotowane, pulpety budynie, potrawki		Sardynka, potrawy smażone z mięsa drobiu i ryb, marynowane wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz /jęczmiennej krakowskiej ,kukurydzianej /warzyw makaron nitki bez żółtek i mięsa ,risotto leniwe pierogi na białkach , kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki drobnych kasz i mięsa makaron nitki z mięsem	Pierogi , knedle , naleśniki z mięsem wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcz		Oleje; słonecznikowy, sojowy, rzepakowy oliwa z oliwek, masło , miękkie margaryny	Smalec, słonina boczek , margaryny
Warzywa	Młode soczyste: marchew , dynia, pietruszka, kabaczki, patisony seler, pomidor bez	Szpinak, rabarbar, buraki ,czarna rzodkiew , sałata inspektowa bardzo drobno starta surówka z marchwi	Warzywa kapustne , cebula, czosnek, pory, fasolka, ogórki, brukiew , kalarepka groszek

Produkty zalecane i niewskazane w diecie z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach
Pieczywo	Jasne, czerstwe, pszenne	Pieczywo drożdżowe - cukiernicze
Kasza	Manna, kukurydziana, krakowska płatki owsiane	Jaglana, i gryczana gruba
Mleko	Mleko 1,5 % - 0,5 % tłuszczu, serwatka, kefir, herbata słaba, owocowa, kawa zbożowa wody niegazowane	Mleko z zawartością 2 tłuszczu
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg /jeśli pacjent toleruje/ chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, miód	Masło, margaryny, parówki cielece, chude wędliny
Zupy sosy	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, Krupnik, podprawiane zawieszina z mąki	Chudy rosół z cielęciny
Mięso, ryby drób	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, pstrąg, mintaj, flądra, halibut	Wołowina, chudy schab, młody karp, makrela,
Inne tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło.



Ziemniaki	Gotowane , puree z mlekiem	Gotowane w całości
Warzywa	Młode soczyste : marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki , potrawy gotowane , przetarte, lub rozdrobnione surowe soki	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi selera
Owoce	Dojrzałe , soczyste, jagodowe winogrona bez pestek / w postaci przecierów / cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany jabłka gotowane	Kiwi, melon, śliwki, wiśnie
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, mleczne, owocowe, kompoty , suflety	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj

Opracowała : Dietetyczka dyplomowana

Halina Wągiel tel kontaktowy : 0 – 33- 872 3 201 lub 240

Na podstawie : „Dietetyka – Żywienie Zdrowego i chorego człowieka”

H Ciborowska A Rudnicka

## **Przykład diety łatwostrawnej z ograniczenie tłuszczu**

**I śniadanie:** Kawa zbożowa z mlekiem ( 1,5%)

Pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową

Jabłko pieczone

**II śniadanie:** Bułka z chudym serem twarogowym

Napój pomarańczowy

**Obiad:** Zupa selerowa z grzankami

Cielęcina gotowana sos koperkowy

Ziemniaki puree

Buraczki

Kompot przetarty

**Podwieczorek;** galaretka mleczna

Biszkopt na białkach

**Kolacja :** Risotto z ryżu i warzyw

Napój owocowy lub herbata z cytryną