

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego
- w chorobach wątroby
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby

Charakterystyka diety;

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszaniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego, powinna wynosić 30-50 g /dobę. Jeśli to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20-30 g/dobę to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło i miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Z diety wyklucza się: smalec, słonina, boczek.

Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu maślanka ,kawa zbożowa z mlekiem herbata z mlekiem, soki owocowo-warzywne, słaba herbata, ziołowe, owocowe, wody niegazowane napoje mleczno-owocowe	mleko zawartością tłuszczu 3,2-2 %	alkohole
Pieczywo	chleb pszenny – jasny ,czerstwy. bułki ,sucharki	pieczywo – drożdżowe	chleb świeży, chleb żytni, razowy, graham pieczywo pszenne –razowe pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce	tłuste wędliny konserwy, salceson, pasztetówka, smalec, tłuste sery, serek

	gotowane, dżemy bez pestek, miód		topiony, dżemy z pestkami, jajka gotowane, masło, jajecznicza z całych jajek
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik podprawiane zawiesiną z mąki i mleka ,mleczne, sosy łagodne: -warzywne, zagęszczane z mąki i mleka	chudy rosół z cielęciny	tłuste – zawiesiste, na wywarach mięsnych ,kostnych, grzybowych zasmażane . pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, buliony zaciągnięte żółtkiem ,sosy ostre, chrzanowy, musztardowy
Dodatki do zup	bułka ,grzanki, kasza manna, jęczmienna, makaron nitki, kluski biszkoptowe	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
Mięso ,drób, ryby	chuda cielęcina , królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumienny, mintaj, flądra , potrawy gotowane, pulpety, budynie	zapiekanki z drobnych kasz	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, kaczk, dziczyzna, wątroba mózg, tłuste ryby: karp, łosoś, halibut, śledź , sardynka, smażone mięsa, marynowane
Potrawy	budynie z kasza	zapiekanki z	pierogi ,knedle ,

półmięsne i bezmięsne	(jęczmiennej, manny krakowskiej, warzyw makaron nitki, risotto, pierogi leniwe	drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	naleśniki ,wszystkie potrawy smażone na tłuszczu ,placki ziemniaczane, bliny krokiety, bigos fasolka po bretońsku
Tłuszcz		olej słonecznikowy, sojowy rzepakowy oliwa z oliwek masło	smalec, - słonina boczek , margaryny twarde
Warzywa	młode soczyste , marchew, dynia, kabaczki, seler, pomidory bez skorki, pietruszka, potrawy gotowane, przecierane, lub „z wody” surowe soki	szpinak, rabarbar, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, ogórki, brukselka, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek ,sałata z majonezem ,marynowane
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki,
Owoce	dojrzałe soczyste jagodowe, i winogrona bez pestek, jabłka, morela banan, cytrusowe, pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi
Desery	kisiel, budyń galaretka owocowa, mleczne na	ciastka z małą ilością tłuszczu	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada,

	mleku, kompoty przetarte, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		chałwa, batony zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, majeranek wanilia.	ocet winny, sól, jarzynka ,vegeta, papryka słodka, tymianek ,kminek, bazylia	ostre ocet, pieprz, papryka ostra, musztarda, liść laurowy ,gorczyca

Modyfikacja diety:

- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka ,które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego

Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu .Bogate w cholesterol żółtka, pełne mleko ,podroby (wątroba mózg)

Ogranicza się : szczaw, szpinak ,rabarbar

- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Mleko należy ograniczyć względnie wyeliminować z pożywienia ,można je częściowo zastąpić jogurtem ,kefirem, które zawierają mniej laktozy.

Uwagi technologiczne :

Warzywa i owoce podaje się gotowane rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.

Zupy sporządza się na wywarach warzywnych .Podprawiane zawiesiną z mąki i mleka

Przykład diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

I śniadanie: kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu)

pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową

jabłko pieczone

II śniadanie: bułka z chudym serem twarogowym

napój pomidorowy

Obiad: zupa selerowa z grzankami, budyń z cielęciny, sos koperkowy

ziemniaki puree ,buraczki ,kompot przetarty

Podwieczorek: galaretka mleczna

Kolacja: risotto z ryżu i warzyw

napój owocowy lub herbata z cytryną

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal

1. Produkty zbożowe w tym:	250	3. Mleko i produkty mleczne	850
pieczywo pszenne	230	mleko i mleczne napoje	
mąka, makarony, -drobne	40	fermentowane 1,5%	500
kasze ,płatki śniadaniowe drobno		ser twarogowy i chudy ser twarogowy	
ziarniste	40	sery podpuszkowe	---
2. Warzywa i owoce w tym:	1025	4. Mięso,drób, wędliny, ryby:	
warzywa		jaja	150
bogate w wit C	100	mięso ,drób(bez kości)	70
bogate w B-karoten	100	wędliny (połędwica)	25
pozostałe warzywa	200	ryby	20
ziemniaki	275	jaja-białko	30
suche nasiona roślin strączkowych—		5. Tłuszcze	20
owoce:		zwierzęce – masło ,śmietana	
bogate w wit C	150	roślinne – olej ,oliwa ,margaryna miękka	10
bogate w B-karoten	50		
pozostałe owoce	130	6. Cukier i słodycze	55

Opracowała :Diet. dypl. H. Wągiel

Na podstawie literatury; „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego człowieka ”

Ciborowska , A Rudnicka Wyd. IV