

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Cel stosowania diety

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Jej celem jest zmniejszenie obciążenia przewodu pokarmowego, poprawa tolerancji pokarmów oraz ograniczenie dolegliwości ze strony układu trawiennego. Dieta znajduje zastosowanie m.in. w chorobach żołądka i dwunastnicy, wątroby, trzustki, dróg żółciowych oraz w okresie rekonwalescencji.

Główne założenia diety

- ograniczenie podaży tłuszczu ogółem do ok. **30–50 g/dobę**,
- preferowanie tłuszczów roślinnych w niewielkich ilościach,
- eliminacja potraw smażonych, tłustych i ciężkostrawnych,
- stosowanie technik kulinarnych nieobciążających przewodu pokarmowego.

Zgodnie z aktualnymi normami żywienia udział energii z tłuszczu w diecie osób zdrowych powinien wynosić **15–30% wartości energetycznej diety**, jednak w diecie klinicznej z ograniczeniem tłuszczu jego ilość jest zmniejszana indywidualnie, zależnie od stanu pacjenta.

Zasady organizacji posiłków

- 4–5 posiłków dziennie w regularnych odstępach (co 2–3 godziny),
- posiłki o małej objętości,
- ostatni posiłek najpóźniej 3 godziny przed snem,
- dokładne przeżuwanie, spokojna atmosfera podczas jedzenia,
- unikanie bardzo gorących i bardzo zimnych potraw.

Modyfikacja diety

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu podlega indywidualnej modyfikacji w zależności od jednostki chorobowej, tolerancji pokarmów oraz etapu leczenia. W praktyce klinicznej może obejmować:

- dalsze ograniczenie tłuszczu w chorobach trzustki i zaburzeniach wchłaniania,
- stopniowe rozszerzanie diety wraz z poprawą stanu klinicznego,
- jednoczesne dostosowanie do innych schorzeń (np. cukrzycy, dyslipidemii).

Zalecane techniki kulinarne

Zalecane: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.

Niezalecane: smażenie, grillowanie, wędzenie, zapiekanie z dodatkiem tłuszczu.

Produkty i potrawy

Produkty zbożowe

Zalecane	Ograniczać	Niezalecane
pieczywo pszenne jasne, bułki, sucharki, biszkopty, ryż biały, kasza manna, drobne makarony	pieczywo świeże pszenne, kluski, pierogi bez okras	pieczywo pełnoziarniste, razowe, grube kasze, ryż brązowy, wyroby cukiernicze

Mleko i produkty mleczne

mleko 0,5–2%, jogurt naturalny, kefir, maślanka, skyr, twaróg chudy	twaróg półtłusty, jogurty smakowe	mleko pełnotłuste, śmietana, sery żółte, topione, pleśniowe, desery mleczne
---	-----------------------------------	---

Jaja

białko jaja, potrawy z białek	całe jajko 2–3 razy w tygodniu na miękko, jajecznica na parze, delikatny omlet,	jaja smażone, na twardo długo gotowane
-------------------------------	---	--

Mięso, ryby i przetwory

drób bez skóry, cielęcina, chuda wołowina, królik, dorsz, mintaj, sandacz	chudy schab	mięsa tłuste, wędliny wysokotłuszczowe, pasztety, ryby wędzone, konserwy w oleju
---	-------------	--

Tłuszcze

olej rzepakowy, oliwa z oliwek (na zimno)	niewielka ilość masła	smalec, tój, margaryny twarde, majonez, tłuszcze utwardzone
---	-----------------------	---

Warzywa

marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek, ziemniaki gotowane	kalafior, brokuł (bez łodyg)	kapusta, cebula surowa i smażona, czosnek, grzyby, warzywa smażone
---	------------------------------	--

Owoce

Zalecane	Ograniczać	Niezalecane
dobrze dojrzałe, truskawka, poziomki, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków	owoce świeże bez skórki	owoce niedojrzałe, suszone, kandyzowane, owoce w syropach

Desery i słodczyce

kisiel, galaretka, budyń na mleku chudym, biszkopt	ciasta drożdżowe niskotłuszczowe	torty, ciasta kremowe, czekolada, wyroby kruche
--	-------------------------------------	---

Zupy i sosy

kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, barszcz, pomidorowa, zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zagęszczane zawiesiną mąką i mleka, bez zasmażek	słaby żurek, rosół jarski	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, rosóły tłuste, zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
---	---------------------------	--

Napoje

woda niegazowana, słaba herbata, napary owocowe	kawa zbożowa, kakao na mleku chudym	alkohol, mocna kawa, napoje gazowane
---	-------------------------------------	--------------------------------------

Nawodnienie

Zaleca się spożycie płynów na poziomie **30–35 ml/kg masy ciała/dobę**, głównie w postaci wody niegazowanej oraz słabych naparów.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie

Pieczywo pszenne jasne, pasta z twarogu chudego z jogurtem naturalnym (1–2%), sałata masłowa, herbata słaba lub woda niegazowana.

Technika: produkty świeże, bez dodatku tłuszczu, twaróg rozdrobniony.

II śniadanie

Banan lub jabłko pieczone, jogurt naturalny 1,5–2% tłuszczu.

Obiad

Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (bez zasmażki), fileć z dorsza gotowany na parze, ryż biały, marchew gotowana, 1 łyżeczka oliwy z oliwek dodana do gotowej potrawy.

Technika: gotowanie w wodzie / na parze.

Podwieczorek

Kisiel owocowy (bez dodatku cukru lub niskosłodzony), sucharki pszenne.

Kolacja

Makaron pszenny drobny, pierś z kurczaka gotowana, cukinia duszona bez obsmażania, oliwa z oliwek dodana na zimno (do 1 łyżeczki), herbata ziołowa.

Bibliografia

1. Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL.
2. Sobotka L. (red.). *Podstawy żywienia klinicznego*. PZWL.
3. Jarosz M. i wsp. *Normy żywienia dla populacji Polski*. NIZP PZH.
4. ESPEN Guidelines on Clinical Nutrition in Gastroenterology.
5. World Gastroenterology Organisation – *Global Guidelines: Diet and the Gut*.