

Zastosowanie i cel diety

- wskazana w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, w chorobach miąższu wątroby, przewlekłym zapaleniu trzustki, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego,
- dieta ma na celu ochronę zmienionych chorobowo narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej

Charakterystyka diety

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. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić od 30 do 50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę tłuszczu dziennej racji. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w β -karoten. Z diety należy wyłączyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika.

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej (tylko w niektórych przypadkach chorobowych powyżej normy). Bardzo ważne jest, żeby było ono rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki.

W jadłospisie należy uwzględnić 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, ale często-5razy w ciągu dnia. W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wyłączyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu (żółtka, pełne mleko, podroby). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego: szczaw, szpinak, rabarbar.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu do potraw, w których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej 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, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka.

Zalecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczenie w folii lub pergaminie.

PRZYKŁAD DIETY ŁATWO STRAWNEJ 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

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Obiad	Zupa selerowa z grzankami pulpet z cielęciny w sosie koperkowym ziemniaki puree buraczki kompot przetarty
Podwieczorek	Galaretka mleczna biszkopt na białkach
Kolacja	Risotto z ryżu i warzyw, herbata z cytryną

**TABELA PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH
W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE	PRODUKTY I POTRAWY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, graham w ograniczonej ilości, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie(croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie 2% tłuszczu i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser chudy, serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu fromage
Jaja	białko jaja bez ograniczeń, całe jaja w ograniczonej ilości tylko do potraw	gotowane, smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki-mięso bez skóry, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa; ryby chude: dorsz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, ryby wędzone
Tłuszcze	w ograniczonej ilości oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany; margaryny miękkie	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, puree	frytki, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy, ziemniaczane smażone
Warzywa	marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawione zawiesinami, oprószone mąką, bardzo drobno starta surówka z marchewki, selera	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	-----	wszystkie przeciwwskazane
Cukier i słodocze	cukier (dozwolony, ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodocze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, lubczyk, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, pikle

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, na wywarach warzywnych, bez zasmażek	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski na białku, leniwe pierogi z dodatkiem białka jaj	smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	o smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną z mąki w wodzie lub mleku, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe,	ostre, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub kostnych
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki - z owoców dozwolonych, biszkopt tylko na białku jaj, ciasto drożdżowe bez jaj z bardzo małym dodatkiem tłuszczu	torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, słaba herbata, herbatki owocowe, ziołowe, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, mleko pełnotłuste, wody gazowane, pepsicola,

Opracował – Aleksandra Dolina - Dietetyk

*Źródło: Helena Ciburowska, Anna Rudnicka, DIETETYKA Żywnie człowieka zdrowego i chorego; PZWL, Warszawa 2007
 Wydanie III uzupełnione Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach; Pod red. Prof. Dr. Hab. N. med. Mirosław Jarosz*