**3. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)** |
| Zastosowanie | Dla osób:* 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.
 |
| Zalecenia dietetyczne | * dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
* główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol,
* wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
* dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,
* dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych,
* zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food,
* dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach,
* należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne,
* przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K,
* temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
* posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
* należy eliminować pojadanie między posiłkami,
* dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
* w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,
* poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
* dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej,
* mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
* każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
* ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
* tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego,
* przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
* należy eliminować cukry proste z diety.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:* jakość,
* termin przydatności do spożycia,
* sezonowość.

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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:* zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
* ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
* nie dodawać do potraw zasmażek,
* ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
 |
| Wartość energetyczna |  | K: 2000 - 2200kcal | M: 2201-2400 kcal |
| Wartość odżywcza | Białko  | Wartości referencyjne: 10-20% En |
| 25-50 g/1000 kcal |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 15-25% En |
| 17-28 g/1000 kcal |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En |
| < 7,8 g/1000 kcal |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En  |
| 113–163 g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En  |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| Grupy środków spożywczych | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| Produkty zbożowe | * wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,
* mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,
* białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,
* 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.
 | * wszystkie mąki pełnoziarniste,
* pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,
* pieczywo pełnoziarniste,
* pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,
* produkty z mąki z wysokiego przemiału 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,
* potrawy mączne np. naleśniki,
* otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
 |
| Warzywa i przetwory warzywne | * warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych),
* gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),
* pomidor bez skóry,
* ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach),
 | * warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,
* warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,
* ogórki, papryka, kukurydza,
* warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
* kiszona kapusta,
* surówki z dodatkiem śmietany
 |
| Ziemniaki,Bataty | * ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone,
 | * ziemniaki smażone (frytki, talarki).
 |
| Owoce i przetwory owocowe | * dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek),
* przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,
* dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),
* owoce drobno pestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).
 | * owoce niedojrzałe,
* owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),
* owoce w syropach cukrowych,
* owoce kandyzowane,
* przetwory owocowe wysoko słodzone,
* owoce suszone.
 |
| Nasiona roślin strączkowych | * produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.
 | * pozostałe nasiona roślin strączkowych.
 |
| Nasiona, pestki, orzechy | * mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).
 | * 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 niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,
* chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach)
* galaretki drobiowe.
 | * 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,
* tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,
* tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,
* pasztety,
* wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),
* mięsa surowe np. tatar.
 |
| Ryby i przetwory rybne | * wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,
* konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).
 | * wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne,
* ryby surowe,
* ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,
* ryby wędzone,
* konserwy rybne w oleju.
 |
| Jaja i potrawy z jaj | * białko jaj (bez ograniczeń),
* całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach).
 | * gotowane na twardo i miękko,
* jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
* jajecznica, 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.
 | * mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,
* mleko skondensowane,
* jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,
* wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,
* tłuste sery podpuszczkowe,
* tłuste sery dojrzewające,
* śmietana.
 |
| Tłuszcze | * miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),
* oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).
 | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,
* masło,
* twarde margaryny,
* masło klarowane,
* majonez,
* tłuszcz kokosowy i palmowy,
* „masło kokosowe”,
* frytura smażalnicza.
 |
| Desery (w ograniczonych ilościach) | * budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
* galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
* kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
* sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),
* ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),
* biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).
 | * słodycze zawierające duże ilości cukru i/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 | * woda niegazowana,
* słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,
* napary owocowe,
* kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),
* bawarka,
* kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
* soki warzywne,
* soki owocowe (w ograniczonych ilościach),
* kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).
 | * woda gazowana,
* napoje gazowane,
* napoje wysoko słodzone,
* nektary owocowe,
* wody smakowe z dodatkiem cukru,
* mocne napary kawy i herbaty,
* napoje energetyzujące,
* napoje alkoholowe.
 |
| Przyprawy | * łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),
* gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),
* sól i cukier (w ograniczonych ilościach).
 | * ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,
* kostki rosołowe i esencje bulionowe,
* gotowe bazy do zup i sosów,
* gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
* musztarda, keczup, ocet,
* sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.
 |