



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Celem diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest odciążenie przewodu pokarmowego oraz zmniejszenie wydzielania żółci i enzymów trawiennych, co ułatwia trawienie i zmniejsza dolegliwości. Dieta ta wspomaga leczenie oraz regenerację wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego, jednocześnie dostarczając niezbędnych składników odżywczych.

1. Zastosowanie

Dla chorych

- 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;
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna

2. Skład diety – proporcje energii z makroskładników

Składnik	Udział energii	Uwagi
Węglowodany	50–60%	głównie produkty o niskiej zawartości błonnika (jasne pieczywo, biały ryż, drobne kasze)
Białko	15–20%	pełnowartościowe (chude mięso, ryby, nabiał, jaja)
Tłuszcze	25–35%	głównie łatwostrawne, w niewielkich ilościach (masło, oleje roślinne dodawane na surowo)

3. Zasady diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

- Jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą na ograniczeniu tłuszczów zwierzęcych i cholesterolu.
- Należy wybierać potrawy świeże, lekkostrawne, z ograniczoną ilością błonnika nierozpuszczalnego.



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

- Trzeba wykluczyć potrawy tłuste, smażone, ciężkostrawne i wzdymające.
- Należy ograniczyć tłuszcze nasycone (np. tłuste mięsa, smalec, słonina, fast-food, olej kokosowy i palmowy).
- Zalecane są tłuszcze roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oliwa, olej rzepakowy), w umiarkowanych ilościach.
- Należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol (np. podroby, tłuste mięsa, tłuste produkty mleczne).
- Trzeba zadbać o odpowiednią podaż witamin A, D, E i K.
- Posiłki należy spożywać regularnie, 4–5 razy dziennie.
- Zaleca się codzienne spożycie warzyw i owoców (min. 400 g), z przewagą warzyw.
- Produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej 2 razy dziennie.
- Codziennie należy spożywać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jaja lub rośliny strączkowe).
- Ryby powinny być spożywane kilka razy w tygodniu.
- Należy ograniczyć cukier i sól oraz unikać słodzonych napojów.
- Nie należy stosować zasmażek ani zabielać potraw śmietaną.

4. Technika kulinarna

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (np. w folii, rękawie do pieczenia, pergaminie, naczyniu żaroodpornym),
- przecieranie, miksowanie lub rozdrabnianie potraw (w razie potrzeby dla lepszej strawności).
- Techniki niewskazane: smażenie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu, duszenie z wcześniejszym obsmażaniem, stosowanie zasmażek.

5. Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana,	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	<p>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 okras (w ograniczonych ilościach); suchary.</p>	<p>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; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe..</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<p>warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez todygi (w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor bez skóry; ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach)</p>	<p>warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany.</p>
Ziemniaki, Bataty	<p>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</p>	<p>ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w</p>	<p>owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.</p>



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	wszystkie suche 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;	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; mięsa w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; konserwy.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	białko jaj (bez ograniczeń), jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	gotowane na twardo i miękko; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
Tłuszcze	miękką margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło, masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym; galaretką (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	słodycze zawierające duże ilości cukru 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;	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

	<p>kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).</p>	<p>cukru; mocne napary kawy i herbaty.</p>
Przyprawy	<p>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</p>

Zalecenia opracowano na podstawie :

- zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, 2023 r.
- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2023). Współczesna dietoterapia. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL