


|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|  | Grupa EMC                  | <b>Standard:</b><br><b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b> |
|   | Szpital Św. Rocha w Ozimku |  |
|   | Zał. 3 do OD/1.1-1/2024    | <b>Data wydania 15.01.2024</b>                     |
| FD-3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                  |                            | <b>Nr wydania 3</b>                                |


## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

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 wzdymających i ciężkostrawnych. Poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, powinno się ograniczyć produkty i potrawy działające pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka,

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, ale można spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, 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 produkty będące źródłem witamin A, D, E, K,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- do każdego posiłku należy spożywać owoce lub warzywa, z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- nie należy słodzić napojów,
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

|   |                            |  |
|---|----------------------------|--|
|  | Grupa EMC                  | <b>Standard:</b><br><b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b> |
|   | Szpital Św. Rocha w Ozimku |  |
|   | Zał. 3 do OD/1.1-1/2024    | <b>Data wydania 15.01.2024</b>                     |
| FD-3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                  |                            | <b>Nr wydania 3</b>                                |

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,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

| PRODUKTY REKOMENDOWANE  | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE   |
|---|--|
| <b>Produkty zbożowe</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• suchary</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodcy, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• dania mączne</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul> |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wyłączeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata,</li> <li>• pomidor bez skóry, ogórki kiszzone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>• ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• grzyby,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• kiszona kapusta,</li> <li>• surówki z dodatkiem śmietany</li> </ul>   |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE   | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE   |
|--|--|
| <b>Ziemniaki, Bataty</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku</li> </ul>  |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji),</li> <li>przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>owoce drobno pestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>owoce niedojrzałe,</li> <li>owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe wysoko słodzone,</li> <li>owoce suszone</li> </ul>  |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie suche nasiona roślin strączkowych</li> </ul>  |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>całe nasiona, pestki, orzechy.</li> <li>„masło orzechowe”,</li> <li>wiórki kokosowe</li> </ul>  |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>mięsa surowe np. tatar</li> </ul> |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>ryby wędzone,</li> <li>konserwy rybne w oleju</li> </ul>  |
| <b>Jaja i potrawy jaj</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>białko jaj (bez ograniczeń), • jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na twardo i miękko,</li> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu</li> </ul>  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | Grupa EMC  | <b>Standard:</b><br><b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b> |
|   | Szpital Św. Rocha w Ozimku                       |  |
|   | Zał. 3 do OD/1.1-1/2024                          | <b>Data wydania 15.01.2024</b>                     |
|   | FD-3 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | <b>Nr wydania 3</b>                                |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE  | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE   |
|---|--|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,</li> <li>niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>tłuste sery dojrzewające,</li> <li>śmietana</li> </ul>  |
| <b>Tłuszcze</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>miękka margaryna,</li> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój,</li> <li>twarde margaryny,</li> <li>masło klarowane,</li> <li>majonez,</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>„masło kokosowe”,</li> <li>frytura smaźalnicza,</li> <li>masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru</li> </ul>  |
| <b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),</li> <li>ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),</li> <li>ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>ciasto francuskie,</li> <li>czekolada i wyroby czekoladopodobne</li> </ul>  |
| <b>Napoje</b>   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana,</li> <li>słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>napary owocowe,</li> <li>kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>bawarka,</li> <li>kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),</li> <li>soki warzywne,</li> <li>soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>woda gazowana,</li> <li>napoje gazowane,</li> <li>napoje wysoko słodzone,</li> <li>nektary owocowe,</li> <li>wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>napoje energetyzujące,</li> <li>napoje alkoholowe</li> </ul>  |
| <b>Przyprawy</b>  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>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),</li> <li>sól i cukier (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>musztarda, keczup, ocet,</li> <li>sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> </ul> |