

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

**Charakterystyka diety:** ma zastosowanie w chorobach, w których upośledzone jest trawienie i wchłanianie tłuszczu. Jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Głównym źródłem tłuszczu w tej diecie są produkty jak mięso, jaja, mleko i jego przetwory, tłuste desery oraz tłuszcz do smarowania pieczywa.

| Produkty i potrawy         | Zalecane   | Zalecane w umiarkowanych ilościach  | Przeciwwskazane   |
|----------------------------|--|---|---|
| <b>Napoje</b>              | mleko, kefir i jogurt naturalny, maślanka do 2% tłuszczu; kawa zbożowa; herbata czarna słaba; herbata owocowa, napary ziołowe; soki owocowo-warzywne; napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne; wody niegazowane;  | mleko i przetwory mleczne z zawartością tłuszczu powyżej 2%; słaba kawa naturalna   | alkohol; kakao; płynna czekolada; mocna kawa naturalna; mocna czarna herbata; mleko prosto od krowy; wody i napoje gazowane   |
| <b>Pieczywo</b>            | chleb i bułki pszenne – jasny i lekko czerstwy; bułki "wodne", bułki graham i pszenno-żytnie;  | pieczywo drożdżowe – cukiernicze; chleb orkiszowy; chleb żytni na zakwasie bez ziaren; pieczywo chrupkie  | chleb: świeży; żytni, chleb razowy pełnoziarnisty; razowe z dodatkami słonecznika, soi, otrąb itp.; wyroby cukiernicze z dużym dodatkiem tłuszczu; ciasto francuskie  |
| <b>Dodatki do pieczywa</b> | chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje) z jogurtem; chuda szynka, polędwica z drobiu; mięso gotowane; ścięte białko jaja; pasta z tuńczyka i jogurtu; tofu naturalne; serki fromage; pasty warzywne z małą ilością tłuszczu i bez ostrych przypraw; serki homogenizowane naturalne; sery żółte odtłuszczone – do 5g tłuszczu na 100 g produktu<br><i>pacjenci nie chorujący na cukrzycę, insulinooporność czy inne zaburzenia gospodarki węglowodanowej także: miód, dżemy niskosłodzone</i> | sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu do 20g na 100 g produktu; masło; margaryna miękka; chude wędliny; jajecznicza na białkach - w późniejszym etapie leczenia jajecznicza na parze z jednego żółtka i dwóch białek; humus bez czosnku; tofu wędzone; parówki drobiowe bez konserwantów z zawartością tłuszczu do 15g na 100 g produktu | tłuste wędliny; konserwy; salceson; parówki wysokotłuszczowe; kiszka; pasztetówka; smalec; tłuste sery dojrzewające; serki topione; ser pleśniowy; jaja gotowane; jajecznicza z całych jaj; margaryny twarde; masło w dużych ilościach; smalec z fasoli; pasty z czosnkiem i cebulą |
| <b>Zupy i sosy gorące</b>  | rosół jarski; jarzynowe; zupy na wywarach warzywnych z warzyw niewzdymających;   | chudy rosół z cielęciny; zupa kalafiorowa, brokułowa, z brukselką czy fasolką   | tłuste; zawiesiste; na wywarach: mięsnych i kostnych; grzybowych; zasmażane;  |

|                                      |   |   |   |
|--------------------------------------|---|---|---|
|                                      | marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia; pomidory; krupnik; zupy czyste; zupy kremy; mleczne;<br><br>sosy łagodne: warzywne np. pomidorowy, cukiniowy; owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka; pomidorowe   | szparagową – warzywa te uznane są za ciężiej strawne, niż np. marchewka stąd są zalecane w umiarkowanych ilościach. <b>Wszystko jednak zależy od fazy choroby i indywidualnych tolerancji.</b>  | zaprawiane śmietaną; pikantne; z warzyw kapustnych, strączkowych; esencjonalne rosoly; buliony zaciągnięte żółtkiem; grochowa, fasolowa, kapuśniak, grzybowa, sos majonezowy; sosy na tłustych wywarach mięsnych; sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki; śmietanowy                          |
| <b>Jajka</b>                         | białka jaja   | całe jajko na miękko, omlet, jajecznica na parze – <u>tolerancja żółtek jest bardzo indywidualna</u>  | jajko na twardo, jajko sadzone, jajecznica na smalcu/ maśle/ boczku/ słoninie itp.  |
| <b>Dodatki do zup</b>                | bułka; grzanki; kasza: manna, jęczmienna; ryż; ziemniaki; lane ciasto na białkach; makaron z pszenicy durum; kielki łagodne (dokładnie umyte!) np. lucerny, soi, soczewicy  | groszek ptysiowy; makaron z soczewicy, ciecierzycy; nasiona słonecznika; pestki dyni; sezam; siemię lniane mielone; orzechy nie smażone (są one źródłem tłuszczu jednak nie są przeciwwskazane jeśli pojawią się w małej ilości tj 1-2łyżki/dobę) | kluski francuskie; kluski kładzione; groszek ptysiowy na całych jajach; makarony jajeczne; łazanki; nasiona roślin strączkowych (poza soczewicą czerwoną); jaja;  |
| <b>Mięso; podroby; drób; ryby</b>    | chude cielęcina; młoda wołowina; królik; indyk; kurczaki; dorsz; pstrąg strumieniowy; sola; mintaj; płoć; halibut biały; morszczuk; sandacz; flądra; szczupak; płastuga; okoń; lin; sandacz; raki; potrawy gotowane oraz pieczone w piekarniku w naczyniu żaroodpornym; pulpety; potrawki | wołowina; chudy schab; ozorki; serca; płuca; młody karp; leszcz; makreła; karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu; małże, kraby, kawior, ostrygi – wszystko gotowane lub pieczone w piekarniku (naczynie żaroodporne)                | tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone; śledź, makreła, krewetki; konserwy rybne; |
| <b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b> | potrawki/gulasze z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) i warzyw; risotto; leniwe pierogi na białkach; kluski biszkoptowe na białkach  | zapiekanki z drobnych kasz i mięsa; kaszotto /risott z mięsem   | pierogi; knedle; naleśniki z mięsem; wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku  |
| <b>Tłuszcze</b>                      |   | margaryna miękka w niewielkich ilościach; jogurt grecki; oliwa z oliwek; oleje stosowane na zimno   | smalec; słonina; boczek; łój; margaryny twarde; tłuszcze kuchenne, podgardle, śmietana o zawartość tłuszczu 10%   |
| <b>Warzywa</b>                       | młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, pietruszka, patisony, seler, pomidory i ogórki bez skórki; potrawy z warzyw gotowane na parze lub w wodzie; szpinak; sałaty: lodowa, masłowa, rzymska, roszonek zielona, brokuły, buraki, fasolka szparagowa, kiszonki                | rabarbar; kalarepa; drobno tarte surówki; surówki z drobno tartego selera, k marchewki i jabłka z jogurtem  | kapustne; cebula; czosnek; por; rzodkiew; rzodkiewki; rucola; suche nasiona roślin strączkowych; groch; soja; grzyby; groszek zielony; warzywa z majonezem i śmietaną; warzywa marynowane,  |
| <b>Ziemniaki</b>                     | gotowane; puree z mlekiem   | pieczone  | smażone z tłuszczem: frytki, krążki; chipsy; placki ziemniaczane smażone, odsmażane; puree z masłem   |
| <b>Owoce</b>                         | dojrzałe; soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek; cytrusowe; brzoskwinia; morele;  | kiwi; melon; wiśnie; awokado; truskawki, maliny   | gruszki; daktyle; czereśnie; owoce marynowane; śliwki, agrest, kompoty  |

|                  |  |   |   |
|------------------|--|---|---|
|                  | banany; jabłka pieczone/gotowane; mango; ananas  |   |   |
| <b>Desery</b>    | kisiele; budynie; galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym; bezy; suflety; przeciery owocowe<br>wskazane jest ograniczenie cukru, można zastąpić go ksylitolem, erytrytolem                                       | ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj; orzechy naturalne – zalecane w małych ilościach (rozpoczynamy od 20g/dobę dochodząc do 30g/dobę) | tłuste ciasta; torty; desery z używkami; czekolada; batony; lody; chałwa; ciasta kruche; ptysie, sernik, lody, bita śmietana; słodczyce zawierające kakao; orzechy solone i smażone |
| <b>Przyprawy</b> | łagodne: kwas cytrynowy; sok z cytryny; zielona pietruszka; zielony koperek; melisa; cynamon; majeranek; wanilia, bazylija, kminek, anyż, gałka muszkatołowa; liść laurowy; ziele angielskie; oregano; sól; papryka słodka | ocet winny; ; przyprawy typu Vegeta bez tłuszczu utwardzonego; estragon;  | ostre: ocet; papryka ostra; chili; curry; pieprz w dużych ilościach; gorczyca; przyprawy typu Vegeta z tłuszczem utwardzonym  |

**\*Produkty źle tolerowane zostały przedstawione w tabeli w rubryce "przeciwwskazane", należy pamiętać, że dotyczyło to większości chorych. Zaleca się by diety indywidualizować dla każdego chorego. Należy wykluczać te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości. Część chorych będzie dobrze tolerowała np. zupę z soczewicy, a część będzie odczuwał po niej dyskomfort.**

**Ponadto obecnie często występują wielochorobowość, w wyniku której zalecenia dietetyczne wykluczają się. Na przykład pacjent z cukrzycą i po przebytych ostrym zapaleniu trzustki będzie wymagał innych zaleceń, niż pacjent chorujący jedynie na cukrzycę.**

#### **Modyfikacje diet w różnych przypadkach chorobowych:**

- w chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych: z diety należy wykluczyć zółtka; podroby; pełne mleko oraz ograniczyć: szczaw, szpinak, rabarbar;
- w przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka tłuszczowa nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw; w przypadku braku takich objawów nie ma wskazań do ograniczania tłuszczu w diecie

#### **Zioła**

Ochronne działanie na wątrobę wykazują: ostropest plamisty, mniszek lekarski, karczoch zwyczajny

Ochronne działanie na trzustkę wykazują: owoce kopru ogrodowego, kłącze perzu, owoc kminku.

Należy pamiętać, iż odwary czy napary z ziół należy przyjmować w odstępie od przyjmowanych leków (minimum 3 h)

#### **Zalecane metody sporządzania potraw:**

- gotowanie: w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody;
- duszenie obsmażając produkty na patelniach do smażenia bez tłuszczu;
- pieczenie w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, piekarniku lub opiekaczu elektrycznym

#### **Inne uwagi:**

- posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, o stałych porach często – 4- 5 razy w ciągu dnia;
- produkty i potrawy powinny być świeżo przyrządzane, nie za długo przechowywane w lodówkach.