

ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna zapewnia dowóz energii i składników pokarmowych, podobnie jak dieta podstawowa. Różni się jednak doborem produktów i sposobem przyrządzania potraw. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu lub inaczej nazwana też jako „dieta wątrobowa”/”dieta trzustkowa” może być stosowana u osób, u których zdiagnozowano choroby miększu wątroby, marskość czy stłuszczenie, ale także u osób z chorobami pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, przewlekłym zapaleniu trzustki oraz w nieswoistych chorobach zapalnych jelit: wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego/ chorobie Leśniowskiego - Crohna w okresie zaostrzenia choroby. W przypadku prawidłowej masy ciała podaż energii jest zgodna z normą fizjologiczną. U osób niedożywionych zapotrzebowanie to ulega odpowiednio zwiększeniu. Sposób odżywiania uzależnia się od rodzaju i stopnia wydolności wątroby. W chorobach wątroby w okresie jej wydolności zaleca się dietę bogatą w białko, które wspomaga proces odbudowy komórek. Zaleca się, aby ponad połowa spożywanego białka stanowiło białko pochodzenia zwierzęcego. Węglowodany uzupełniają zapotrzebowanie na energię. Ze względu na występujące wzdęcia i biegunki należy wykluczyć z diety błonnik nierozpuszczalny. Ponadto należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w beta karoten oraz produktów zawierających witaminy A, D, E i K, ponieważ zmniejszona ilość tłuszczu w diecie powoduje ograniczenie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Dobrze jest również wprowadzić do jadłospisu produkty bogate w witaminę C, gdyż wspomaga układ immunologiczny, co prowadzi do zwalczania stanu zapalnego. Zasadą diety jest nieobciążanie przewodu pokarmowego w aspekcie ilościowym i jakościowym. Należy unikać pokarmów długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, używek, marynat. Posiłki należy podawać w mniejszej objętości 4 – 5 razy a nawet więcej w ciągu dnia. Sposoby przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie. Zabronione jest pieczenie i smażenie na tłuszczu. Tłuszcze, najlepiej roślinne w postaci niezmięionej (surowej) należy dodawać do gotowych potraw, np. łyżeczka oleju rzepakowego lub oliwy dodana do zupy już po jej ugotowaniu, bezpośrednio do talerza. O ilości i rodzaju tłuszczu decyduje aktualny stan pacjenta, w tym obecność biegunek/ dużej ilości luźnych stolców.

O długości stosowania diety łatwostrawnej decyduje lekarz. Jeśli nie ma wyraźnych przeciwwskazań dietę tę należy rozszerzać zbliżając się do modelu diety łatwostrawnej, a następnie diety podstawowej – w zależności od stanu pacjenta, tolerancji poszczególnych produktów czy metod obróbki technologicznej w przygotowaniu posiłków, potraw. Długotrwałe stosowanie diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu może być przyczyną niedoborów witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. W razie potrzeby – po konsultacji lekarskiej włączana jest suplementacja witaminowa.

Produkty zalecane:	Produkty niezalecane:
<p>pieczywo – pszenne, jasne lub razowe, czerstwe, mąka – pszenna, pytlowa, razowa, ziemniaczana, kukurydziana, makarony-nitki,</p> <p>kasze – drobne, jęczmienna, ryż, płatki owsiane, kasza manna, mleko – świeże, w proszku, fermentowane przetwory mleka, sery – mało kwaśne, homogenizowane,</p> <p>jajka – całe, białka, żółtka, mięso – chude, cielęcina, wołowina, chuda wieprzowina, drób – kurczak, kura, perliczka, indyk, gołąb,</p> <p>ryby – chude, dorsz, szczupak, karaś, karmazyn, lin, wędlina – chuda, szynka, polędwica, parówki cielęce,</p> <p>masło – tylko świeże, śmietana – słodka śmietanka, inne tłuszcze – masło roślinne, olej sojowy i słonecznikowy,</p> <p>ziemniaki – gotowane, pieczone,</p> <p>warzywa i owoce obfitujące w witaminę C-pomidory, owoce jagodowe, cytrusowe, owoce dzikiej róży, jabłka,</p> <p>warzywa i owoce bogate w karoten – marchew, dynia, sałata zielona, szpinak, groszek zielony i fasolka szparagowa w ograniczonych ilościach,</p> <p>pozostałe owoce i warzywa – pietruszka, seler, buraki, jabłka, śliwki, wiśnie, winogrona, brzoskwinie,</p> <p>cukier i słodczyce – cukier, miód, syropy owocowe, marmolady, dżemy,</p> <p>przyprawy – wanilia, cynamon, goździki, skórka cytrynowa, pomarańczowa, koper zielony, pietruszka, majeranek, kwasek cytrynowy, sok z cytryny,</p> <p>słabe napary z kakao naturalnego, herbaty, kawy zbożowej.</p>	<p>pieczywo – świeże, żytnie, razowe, z dodatkiem ziaren/słonecznika, pieczywo cukiernicze, ciasto francuskie</p> <p>mąka – wszystkie pełnoziarniste,</p> <p>makarony – grube, kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptyśiowy na całych jajach,</p> <p>mleko i produkty mleczne – pełnotłuste,</p> <p>sery – pikantne, tłuste, typu Feta, pleśniowe,</p> <p>mięso zwierząt rzeźnych – tłuste gatunki,</p> <p>drób – gęś, kaczka,</p> <p>ryby – tłuste, węgorz, łosoś, śledź, wszystkie konserwy,</p> <p>wędlina – tłusta, pikantna,</p> <p>masło – w większych ilościach, śmietana, margaryny, smalec, słonina, boczek, łój,</p> <p>jajecznicza z całych jaj,</p> <p>ziemniaki – smażone, frytki, talarki,</p> <p>warzywa i owoce obfitujące w witaminę C- kalafior, kapusta włoska, brukselka jak również zbyt stare i zdrewniałe,</p> <p>warzywa i owoce bogate w karoten – stare i zdrewniałe, pozostałe owoce i warzywa – ogórki, brukiew, rzepa, strączkowe suche – wszystkie gatunki,</p> <p>cukier i słodczyce – wszystkie słodczyce zawierające tłuszcz,</p> <p>torty, ciasta i ciastka z kremem,</p> <p>przyprawy – ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda,</p> <p>używki – alkohol,</p> <p>napoje -gazowane, słodzone</p>

ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywnienie człowieka. Tom 1, Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Rok wydania 2022
2. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, 2021, Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024
4. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.