

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu znajduje zastosowanie w stanach chorobowych, w których dochodzi do zaburzeń trawienia i/lub wchłaniania tłuszczów (m.in. choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, ostre stany zapalne przewodu pokarmowego, okres pooperacyjny, wybrane choroby trzustki i wątroby).

Stanowi ona **modyfikację diety łatwostrawnej**, polegającą na:

- zmniejszeniu ilości tłuszczu w diecie (szczególnie tłuszczów nasyconych i zwierzęcych),
- ograniczeniu jednorazowej podaży tłuszczu w posiłku,
- doborze technik kulinarnych odciążających przewód pokarmowy.
- Dieta ta **nie jest dietą eliminacyjną ani dietą dożywotnią** – ma charakter **czasowy** i powinna być stosowana do momentu poprawy tolerancji pokarmowej.

Zalecenia ogólne dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:

- Dieta powinna być zbilansowana pod względem energii i makroskładników, przy jednoczesnym zastosowaniu produktów i technik kulinarnych sprzyjających łatwemu trawieniu.
- Zaleca się ograniczenie ilości tłuszczu, szczególnie nasyconego i pochodzenia zwierzęcego; orientacyjnie ilość tłuszczu w jednym posiłku nie powinna przekraczać ok. 5-10 g (zależnie od tolerancji).
- Posiłki należy spożywać regularnie, 4-6 (a w razie potrzeby 6-7) razy dziennie, w małych porcjach; ostatni posiłek najlepiej zjeść 2-3 godziny przed snem.
- Potrawy powinny mieć umiarkowaną temperaturę - należy unikać dań bardzo gorących lub bardzo zimnych.
- Wskazane jest umiarkowane spożycie soli, szczególnie w chorobach wątroby i stanach z tendencją do obrzęków.

Grupa / kategoria	Zalecane (niskotłuszczowe, łatwe do strawienia)	Niezalecane / do ograniczenia (tłuste, ciężkostrawne, drażniące)
Mięso i przetwory mięsne	Chude mięsa: indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, królik; przygotowywane przez gotowanie, duszenie bez obsmażania lub pieczenie bez dodatku tłuszczu; chude wędliny o prostym składzie	Mięsa tłuste (wieprzowina tłusta, baranina), drób ze skórą, wędliny tłuste (kiełbasy, kaszanki, parówki), mięsa smażone, panierowane
Ryby i jaja	Ryby chude gotowane lub pieczone bez tłuszczu (dorsz, mintaj, morszczuk), jajka gotowane na miękko, jajka w koszulce *ryby tłuste w małych porcjach, przygotowywane bez dodatku tłuszczu	Smażone, wędzone lub grillowane tłusto; jaja sadzone, jajecznica, omlety smażone, jaja z majonezem *jaja na twardo tolerancja bardzo indywidualna
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2% tłuszczu, kefir, jogurt naturalny, jogurt grecki o obniżonej zawartości tłuszczu (0-2%), maślanka;	Mleko pełnotłuste, śmietana, sery żółte, sery topione, sery pleśniowe

Grupa / kategoria	Zalecane (niskotłuszczowe, łatwe do strawienia)	Niezalecane / do ograniczenia (tłuste, ciężkostrawne, drażniące)
	twaróg chudy i półtłusty (w mniejszych ilościach), serki homogenizowane chude, mozzarella light, skyr	
Tłuszcze	Oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy), margaryny miękkie, masło i masło klarowane w niewielkiej ilości	Smalec, słonina, łój, twarde margaryny, oleje tropikalne (kokosowy, palmowy), tłuste masy tłuszczowe, tłuste sosy
Warzywa i owoce	Warzywa i owoce gotowane/rozgotowane i pieczone, bez skórki i pestek Na surowo dobrą tolerancją wśród pacjentów cieszą się sałata zielona, pomidor bez skórki, starta cukinia, cykorja, banan, borówki, morele, mango, melon	W początkowych etapach trudności mogą stanowić większa część surowych warzyw i owoców, niemniej jednak: warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, nasiona, warzywa konserwowe, grzyby, warzywa i owoce ze skórką i pestkami, suszone owoce
Produkty zbożowe, pieczywo	Pieczywo pszenne, graham drobnoziarnisty, pieczywo tostowe, pieczywo na zakwasie (często lepiej tolerowane), sucharki, ryż biały i długoziarnisty, makaron pszenny i z semoliny durum, kasze drobne: manna, kuskus, kasze średnie: jaglana, bulgur drobny, płatki owsiane drobne	W początkowych etapach niezalecane pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, grube kasze, pełnoziarniste makarony i brązowy ryż
Napoje i płyny	Woda niegazowana, słaba herbata, kawa zbożowa, napary ziołowe	Alkohol, mocna kawa, napoje gazowane, napoje słodzone, soki z dużą ilością cukru
Desery	Budynie, kisiele, galaretki, musy owocowe, ciasta lekkie niskotłuszczowe np. drożdżowe na jogurcie naturalnym (bez kremów)	Większość wyrobów cukierniczych, słodczyce i desery wysokoprzetworzone słodzone syropem glukozowo-fruktozowym lub z dodatkiem dużej ilości cukru i tłuszczu
Przyprawy i dodatki	Łagodne przyprawy i zioła (koperek, natka pietruszki, wanilia, mięta)	Ostre przyprawy, ocet, pieprz, musztarda, chrzan, sosy pikantne

*Produkty źle tolerowane zostały przedstawione w tabeli w rubryce "niezalecane" - należy pamiętać, że dotyczyło to większości chorych. **Zaleca się indywidualizację diety. Należy wykluczać te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.**

Przykładowo, część pacjentów będzie dobrze tolerowała zupę z soczewicy czy truskawki, a część będzie odczuwała po nich dyskomfort.

Zioła:

- **Niektóre zioła** (np. ostropest plamisty, mniszek lekarski, karczoch, kminek, koper) mogą łagodzić dolegliwości trawienne.
- **Ich stosowanie powinno mieć charakter pomocniczy i być skonsultowane z lekarzem, zwłaszcza u osób przyjmujących leki. Zioła nie zastępują leczenia farmakologicznego.**

- 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, opiekaczu elektrycznym czy airfryerze.

Dieta łatwostrawna jest dietą czasową i nie powinna być stosowana długotrwale bez nadzoru specjalisty. Jej przedłużone stosowanie może wiązać się z ryzykiem niedoborów niektórych składników odżywczych, w tym witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

W miarę ustępowania dolegliwości zaleca się stopniowe rozszerzanie jadłospisu i powrót do pełnowartościowej, zbilansowanej diety, dostosowanej do indywidualnych potrzeb organizmu.

W przypadku wątpliwości lub utrzymujących się objawów należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Opracowała:

mgr Julia Armendowicz, dietetyk Szpitala św. Anny w Piasecznie

Na podstawie:

Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu, red. Jarosz M., Instytut Żywności i Żywienia, 2017

Zalecenia ESPEN dotyczące żywienia pooperacyjnego, aktualnej literatury naukowej dotyczącej diet łatwostrawnych i niskotłuszczowych

Piaseczno, 26.01.26r.