

## DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta zalecana jest w:

- przewlekłym zapaleniu wątroby oraz w marskości wątroby,
- przewlekłym zapaleniu oraz kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego szczególnie w zaostrzeniu choroby,
- przewlekłe zapalenie wątroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

### 2. Charakterystyka diety:

- cel: ograniczenie podawania tłuszczu,
- całkowita eliminacja tłuszczów obfitujących w cholesterol oraz pochodzenia zwierzęcego takich jak smalec, boczek, słonina,
- poprzez ograniczenie tłuszczu, należy uzupełniać się witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K) oraz zwiększyć spożycie warzyw bogatych w  $\beta$  – karoten,
- eliminacja produktów i posiłków ciężko strawnych, długo zalegających w żołądku, ostro przyprawionych oraz wzdymających,
- posiłki powinny być podawane często w małych ilościach, o umiarkowanej temperaturze.

#### a) w chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych:

- z diety należy wykluczyć żółtko, które powoduje silne skurcze pęcherzyka nasilające dolegliwości,
- przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu tj. żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg),
- ogranicza się produkty z dużą ilością kwasu szczawowego np. szpinak, szczaw, rabarbar,

#### b) w przewlekłym zapaleniu trzustki:

- nie należy podawać tłuszczu do pieczywa oraz potraw,
- może być podawane całe jajko do potraw, ale w ograniczonych ilościach (jeśli nie występują inne przeciwwskazania),

#### c) we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego:

- ograniczamy lub całkowicie eliminujemy mleko z diety, ponieważ może ono powodować fermentację w jelicie grubym, a to powoduje wzdęcia oraz przyspiesza perystaltykę jelit,
- mleko zastępujemy kefirem, jogurtem,
- ser twarogowy stosujemy w zależności od tolerancji chorego,

d) w chorobach miąższu wątroby:

- z prawidłowo utrzymaną funkcją wątroby – białko 1g/kg masy ciała,
- w stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby – białko do 1,5 g/kg masy ciała (około 90 – 100 g/dzień).

3. Uwagi technologiczne:

- stosujemy produkty i potrawy świeże,
- posiłki powinny być przygotowywane za pomocą gotowania w wodzie lub na parze, pieczenia w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu. Dozwolone jest również duszenie,
- wyklucza się smażenie i pieczenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- tłuszcz można dodać do gotowych potraw, tuż przed podaniem,
- zupy gotujemy na wywarach warzywnych,
- do zaprawiania zup, sosów nie stosujemy zasmażek,
- do zagęszczania używany tylko zawieszinę z mąki i mleka lub z wodą,
- nie stosujemy śmietanki – w stanach remisji choroby można ją zastąpić odtłuszczonym mlekiem w proszku,
- do potraw, których podstawą są jaja, dodajemy samo białko w postaci ubitej,
- warzywa i owoce gotowane oraz w postaci soków i przecierów

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie wątrobowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir i jogurt – 1,5 – 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem (z niską zawartością tłuszczu), słaba herbata, herbaty owocowe i ziołowe, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane,	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, coca – cola
Pieczywo	chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, biszkopt na białkach, pieczywo półcukiernicze, sucharki	pieczywo drożdżowe – cukiernicze	chleb żytni, świeży, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy,	smalec, słonina, boczek, łój,

		sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie, masło	margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z "wody", podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, bardzo drobno starte surówki z marchewki, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasola szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek startych na grubych oczkach,, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, purée z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, figi owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia	ocet winny, sól, "jarzynka", "vegeta", papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, mięso gotowane, polędwica, polędwica z drobiu, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser typu „Feta”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym; sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy,	chudy rosół z cielęciny,	tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, z ogórków kwaszonych mocne, esencjonalne rosoly,

	potrawkowy, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka		buliony zaciągane żółtkiem; sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki,), śmietanowy, majonezowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	grostek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, halibut biały (atlantycki), płastuga, lin, okoń, szczupak, mintaj, płoć, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab ozorki, serca płuca; ryby: młody karp, makrela, leszcz, karmazyn, potrawy duszone, bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, falki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski (czarny), śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, krakowskiej, manny, kukurydzianej), warzyw, makaronu nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.

### Przykład diety:

#### I Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem

Pieczywo pszenne z masłem

Szynka drobiowa

Pomidor, sałata masłowa

#### II Śniadanie Galaretka owocowa z jagodami

Herbatniki

#### Obiad Krem z dyni

Pierś z kurczaka gotowana w sosie potrawkowym

Ziemniaki gotowane

Marchewka oprószana



**Podwieczorek** Jabłko pieczone

**Kolacja** Pierogi leniwe

Herbata owocowa