



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Celem diety jest ochrona zmienionych chorobowo narządów (pęcherzyka żółciowego, wątroby, trzustki, czy jelita grubego) przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

### Najważniejsze zasady diety:

- należy jeść 5 posiłków dziennie, w małych objętościach;
- należy zadbać o temperaturę posiłków. Nie należy spożywać posiłków bardzo gorących i bardzo zimnych;
- z diety należy wyeliminować: tłuste mięso, wędliny, mleko, żółtka jaj, śmietany oraz tłuszcz dodawany do pieczywa;
- jedynymi tłuszczami dozwolonymi w bardzo ograniczonych ilościach są: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, masło o obniżonej zawartości tłuszczu oraz margaryny miękkie;
- ogranicza się również ilość błonnika, szczególnie – pieczywa razowego, żytniego, graham, gruboziarnistych kasz. Wskazane jest pieczywo pszenne, ewentualnie orkiszowe jasne;
- Warzywa i owoce zaleca się wyłącznie gotowane i rozdrobnione, a także w postaci soków i przecierów;
- nie zaleca się dań odgrzewanych, długo przetrzymywanych w lodówce
- do potraw, w których podstawę stanowią jajka, dodaje się tylko białka jaja kurzego;
- wszystkie potrawy należy dokładnie żuć, jeść powoli, unikać pośpiechu i połykania dużych kęsów, utrudnia to trawienie.

Zmniejszenie zawartości tłuszczu w diecie może ograniczać wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Dlatego warto wprowadzić do codziennego jadłospisu żółte i czerwone warzywa i owoce, bogate w beta-karoten, np. marchew, czy dynię. Warto również zwiększyć spożycie produktów bogatych w witaminę C.

### Zasady te mogą ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta:

- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (WZJG) może nastąpić nietolerancja mleka (zawartej w nim laktozy) i serów. Wówczas należy ograniczyć/wyeliminować te produkty z pożywienia.

### Sposób przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie, parze, duszenie bez tłuszczu i uprzedniego obsmażania, pieczenie w pergaminie. W ostrych stanach chorobowych podawać potrawy tylko gotowane.
- tłuszcz zaleca się dodawać do gotowych potraw na surowo w ograniczonych ilościach (np. oliwa do warzyw)
- do zagęszczenia zup i sosów stosuje się zawiesiny z mąki i wody lub mleka. Zabronione są zasmażki.

### Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa, herbata, herbata z mlekiem, herbata ziołowa, owocowa, soki owocowo – warzywne rozcieńczone, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane	Kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca – cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	Bułki pszenne, chleb pszenny-żytni jasny, suchary, biszkopty na białkach, pieczywo półcukiernicze, pieczywo drożdżowe	Chleb świeży, żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Mleko i produkty mleczne	Chudy twaróg ( jeśli pacjent toleruje), mleko słodkie (do 2% tłuszczu), kefir, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu	Tłuste sery dojrzewające, serek topiony i żółty, ser Feta, sery typu "Fromage", mleko tłuste
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, zupy jarzynowe, ziemniaczane, krupnik, żurek, barszcz, lane ciasto na białkach, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne (jeśli pacjent toleruje);zacierka, makaron, z dozwolonych kasz, sosy łagodne, warzywne, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka; koperkowy, pietruszkowy, jarzynowy, łagodny pomidorowy, potrawkowy	Tłuste, zawiesiste, na wywarach; mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy zaprawiane zasmażkami, śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych (fasolowa, grochowa), ogórków, esencjonalne rosoly, buliony, zaciągnięte żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy,) śmietanowy, zupy i sosy w proszku gotowe z torebki

Mięso i przetwory mięsne	Mięsa chude: wołowina, kurczak, indyk, cielęcina; wędliny chude: szynka, polędwica	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste wędliny, mięso wędzone, konserwy
Dodatki do zup	Kasze: manna, jęczmienna, kukurydziana, jaglana, kuskus, komosa ryżowa, ryż, płatki owsiane, kukurydziane, ziemniaki, lane ciasto na białkach, zacierka, makaron, amarantus	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube kasze i makarony, ryż dziki
Potrawy półmięsne, bezmięsne	Makarony z serem, risotto, ryż z jabłkiem, pierogi leniwe, potrawka, łazanki z jarzynami	Pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Ryby	Chude ryby: miruna, mintaj, morszczuk, kleszcz, dorsz, sola, sandacz, szczupak	Tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledź, sardynka
Jaja	Na miękko; białko jaja, całe jajko do potraw (w ograniczonych ilościach)	Żółtko jaja, jajecznicza
Tłuszcze	W bardzo niewielkich ilościach jeśli są tolerowane; masło, oleje roślinne, margaryna miękka, śmietanka (ograniczone ilości)	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana,
Warzywa	Młode soczyste; marchew, pietruszka, koperek, seler, dynia, kabaczki, pomidory bez skórki, delikatne liście sałaty, szpinak, zielona sałata, buraczki (jeśli pacjent toleruje), potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, podprawiane zawiesiną	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, papryka, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica), ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, brukselka, groszek zielony, chrzan, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem, musztardą, warzywa marynowane, solone, z zasmażkami
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, podawane w postaci puree	Smażone z tłuszczem, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	Dojrzałe, pieczone, gotowane, w formie przecierów: jabłka, truskawki, poziomki, winogrona bez pestek, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, kiwi, melon (jeśli pacjent toleruje), owoce jagodowe: maliny, porzeczki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, wiśnie, śliwki, agrest, kiwi, rabarbar, owoce marynowane, wszystkie niedojrzałe
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty owocowe z jabłek, aronii, porzeczki, truskawek przetarte bez pestek, cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne; wanilia, kwasek cytrynowy, pietruszka, koperek, bazylija, cynamon, tymianek, majeranek, mięta, sok z cytryny, sól ograniczamy	Ostre; pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca, chrzan