INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu wątroby i marskości wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Celem diety jest ograniczenie produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego i obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić 35-45g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (mleku, mięsie i wędlinach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw.
Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w przypadkach chorobowych, w których dieta znajduje zastosowanie. Tłuszcze, które można stosować w umiarkowanych ilościach to oleje roślinne (olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy i oliwa z oliwek) oraz niewielkie ilości masła. Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowych potraw. Całkowicie wyklucza się tłuszcze zwierzęce takie, jak **smalec, słoninę, boczek i łój**.
Białko w diecie zalecane jest w normie fizjologicznej tj. 1g/ kg masy ciała. W przypadku stłuszczenia wątroby i po przebytym wirusowym zapaleniu wątroby białko zwiększa się do 1,5 g/ kg masy ciała. Źródłem białka są; chude mleko i jego przetwory, chude mięso, drób, ryby i chude wędliny.
Węglowodany uzupełniają zapotrzebowanie na energię. Ich spożycie w ciągu doby powinno wynosić 200-300g, w tym 50-70g cukrów łatwo przyswajalnych, zawartych w cukrze, miodzie, dżemach i słodyczach. Nadmiar tych cukrów w diecie powoduje zwiększoną syntezę triglicerydów w wątrobie i prowadzi do nasilonego stłuszczenia tego narządu.
Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika w diecie, należy wykluczyć zatem pieczywo razowe, grube kasze (gryczaną i pęczak), a warzywa i owoce należy podawać w postaci gotowanej.
W **chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych** z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości. Ograniczyć należy również produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego - szczaw, szpinak, rabarbar.

Uwagi technologiczne
Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody oraz pieczenie w folii przezroczystej lub w pergaminie. **Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.** Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy oraz warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka lub z mąki i wody. Do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko i najlepiej w postaci ubitej piany.
Warzywa i owoce spożywa się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.
Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane. Nie zaleca się potraw niedogotowanych i odgrzewanych, kwaśnych oraz pikantnych.
Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie i w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze. Ostatni posiłek zaleca się spożyć na 2 godziny przed snem.

Tabela przedstawiająca produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 0,5% tłuszczu, kefir i jogurt 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno- owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 1,5% tłuszczu	alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola

Pieczywo	chleb pszenny , jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze , sucharki,		chleb świeży, chleb żytni, razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu,
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, cielęcina w galarecie, drób w galarecie, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód naturalny	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny i wędzone, konserwy rybne i mięsne, pasztetowa, salceson, kaszanka, smalec, tłuste sery, serek topiony, ser feta, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde (w kostkach), masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	kleiki, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte zupy owocowe, krupnik, zupy czyste (barszcz, pomidorowa) zupy podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, zupy mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka- cytrynowy ,potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy		tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, zupy w proszku i inne gotowe z torebki sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, płatki owsiane, kukurydziane ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, żółtka
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn, Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach,	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje na surowo do potraw: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, śmietana, śmietanka

Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, buraki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi	warzywa kapustne, szczaw, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, groch, fasola, bób, soczewica, kukurydza, awokado, rabarbar warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, pyzy
Owoce	dojrzałe soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, brzoskwinie, morele - gotowane, banany, jabłka pieczone i gotowane, truskawki	kiwi, melon	gruszki, czereśnie, owoce marynowane, śliwki, agrest, awokado, owoce suszone-figi, daktyle, śliwki, orzechy, migdały
Desery	cukier, kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery	biszkopt (na białku jaja), czerstwe ciasto drożdżowe (bez jaj, z małą ilością tłuszczu)	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy, biszkopty na całych jajach
Przyprawy	łagodne; kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	ostre; ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Przykładowy jadłospis - *2000 kcal*

I Śniadanie

- kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu),
- pieczywo pszenne (100g) z masłem (10g) i polędwicą drobiową (40g),
- jabłko pieczone 150g (1szt)

II Śniadanie

- bułka (50g) z chudym serem twarogowym (50g) z zieloną pietruszką.
- napój pomidorowy (200ml)

Obiad

- zupa selerowa z grzankami (300ml),
- pulpet z cielęciny (80g) w sosie koperkowym (100ml),
- buraczki gotowane (100g), ziemniaki purre (200g),
- kompot z czarnych porzeczek - przetarty (200ml)

Podwieczorek

- galaretka mleczna (150g),
- biszkopt na białkach (40g),

Kolacja

- risotto z ryżu i warzyw (200g),
- napój owocowy (200ml)

Wybrane przepisy potraw

Budyń z mięsa, ryżu i warzyw

Składniki na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

wołowina b/kości	250
włoszczyzna bez kapusty i pora	250
ryż	200
sól, majeranek	X
olej sojowy	10 (2 łyżeczki do herbaty)
białko jaja	60 (2 szt)
pietruszka zielona	15 (1 łyżka stołowa)
bułka tarta do wysypania naczynia	

Mięso opłukać, zalać wodą i ugotować. Włoszczyznę wyszorować, oczyścić, opłukać, dodać do mięsa pod koniec gotowania, ugotować z dodatkiem soli, odcedzić, ostudzić. Ryż przebrać, opłukać, ugotować na sypko. Mięso razem z warzywami zmielić, połączyć z ryżem, dodać do masy olej, dodać ubitą pianę, sól, majeranek, część posiekanej zielonej pietruszki i lekko wymieszać. Przełożyć masę do naczynia posmarowanego olejem i wysypanego tartą bułką, gotować w parze pod przykryciem około 45 minut. Budyń można wykonywać z różnych gatunków mięsa- cielęcina, drób, królik itp.
Przed podaniem posypać zieloną pietruszką, podawać z sosami.

Pulpety z drobiu

Składniki na 1 porcję i na 5 porcji potrawy (wyrażone w gramach)

włoszczyzna bez kapust i pora	50	250
kurczak	150	750
bułka czerstwa	20	100
mleko	30	150
białko (1/2 szt)	15	60 (2 szt)
sól	x	x
mąka	3	15 (5 łyżeczek do herbaty)
zielona pietruszka	2	10 (1 łyżka stołowa)

Włoszczyznę opłukać, oczyścić, opłukać, zalać gorącą wodą, ugotować wywar. Mięso z kurczaka oddzielić od kości, zmielić razem z namoczoną w mleku i odciśniętą bułką, dodać ubitą pianę z białka, sól, posiekaną zieloną pietruszkę, wyrobić masę, formować małe pulpety, otoczyć w mące i wrzucić do gotującego się wywaru z warzyw, gotować około 25 minut.
Podawać z ziemniakami, ryżem, makaronem, warzywami gotowanymi i sosami.

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.