



U.8 CHARAKTERYSTYKA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	
Zastosowanie	Dla osób: • z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, • z marskością wątroby, • z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, • z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, • w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), • w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, • w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego- Crohna • niedokwaśność żołądka.	
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach, • należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K.	
Wartość energetyczna	Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15-25% En
		17-28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.8 CHARAKTERYSTYKA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, drobne kasze, sucharki, jęczmienna łamana- dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze- pęczak, gryczana, grube pełnoziarniste makarony.
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe (0 i 0,5%), kefir i jogurt naturalny chudy, twaróg niskotłuszczowy	mleko tłuste, sery żółte, tłuste produkty homogenizowane, sery pleśniowe, feta, śmietana
Mięso, wędliny, ryby	chude mięsa i wędliny(np. kurczak, indyk, cielęcina), chudy schab w ograniczonej ilości, chude ryby, najlepiej gotowane na parze lub duszone, bez skóry	tłuste mięsa i wędliny (np. wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, produkty wędzone, konserwy mięsne)
Jaja	całe jaja w ograniczonej ilości do potraw, białko jaja, jeśli jest dobrze tolerowane.	żółtko jaja
Tłuszcze	masło w małych ilościach, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, miękkie margaryny	tłuszcze zwierzęce: smalec, śmietana, śmietanka, boczek, słonina, margaryny twarde
Warzywa	marchew, buraki, dynia, seler, pietruszka, szpinak (ugotowane) w bardzo ograniczonych ilościach kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa- przetarte i jako dodatek do zupy. na surowo- sałata, pomidory bez skórki, drobno posiekany koperek.	wszystkie odmiany kapusty, cebula, papryka, szczypior, por rzodkiewka, ogórki kiszone i konserwowe. kukurydza, awokado, warzywa konserwowane octem i zasmażkami.
Ziemniaki	gotowane, tłuczone, w formie puree	frytki, wszelkiego rodzaju smażone ziemniaki, placki ziemniaczane, chipsy
Owoce	jabłka, banany, owoce cytrusowe, jagodowe, morele, brzoskwinie, winogrona gotowane, w kompotach lub sokach	surowe, niedojrzałe owoce, gruszki, czereśnie, śliwki, agrest, owoce marynowane.
Suche strączkowe	brak zaleceń- żadne	fasola, groch, bób, soczewica, soja
Zupy	lekke zupy mleczne, przetarte zupy warzywne, barszcz, pomidorowa, jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy warzywne czyste, zupa ziemniaczana zagęszczana zawiesiną z mąki i wody lub mleka- bez zasmażek.	tłuste zupy, zupy na mocnych wywarach mięsnych, zupy w proszku. zupy: fasolowa, grochówka, kapuśniaki, ogórkowa, rosół.
Przyprawy	łagodne przyprawy, ale w ograniczonych ilościach, sok z cytryny, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, sól, cukier dozwolony, ale nie preferowany.	ocet, pieprz, musztarda, ostre przyprawy
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w foli lub pergaminie.	smażone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski (na białkach), leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki, makaron nitki.	ciasta przygotowane na stolnicy, z żółtkami, smażone, kluski francuskie, zacierki, kładzione, naleśniki, zapiekanki, potrawy z kasz smażone, kasze grube nieprzecierane.
Sosy	sosy o łagodnym smaku, zagęszczane mąką w małych ilościach, na lekkim wywarze warzywny, sos koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, sosy pomidorowe. sos waniliowy.	sosy tłuste, zasmażane, na wywarach mięsnych, sosy ostre, ciężkie, sosy śmietanowe lub z dodatkiem masła.
Desery	kisiele, kompoty, musy, sorbety z dozwolonych owoców, budynie mleczne, biszkopty i lekkie ciastka bezkremowe.	ciastka kremowe, tłuste desery, kremy ciasta z bitą śmietaną, ciasteczka z dużą ilością cukru i tłuszczu.
Cukier i słodcy	miód, przetwory owocowe z dozwolonych owoców, cukier- ograniczać.	czekolada, słodcy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.
Napoje	w ograniczonych ilości mleko (0% lub 0,5%), kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczne, roślinne, słaba herbata z mlekiem lub z cytryną, sok pomidorowy, napój z owoców róży, herbatki ziołowe i owocowe.	kawa, mocna herbata, kakao płynne, czekolada, napoje alkoholowe.