



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dla osób z ostrym i przewlekłym zapaleniem i marskością wątroby i trzustki, z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, w kamicy żółciowej, w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.

Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa powinna dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Dieta ta może ulegać modyfikacją w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta:

- **w wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego** może nastąpić nietolerancja mleka i serów, wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia. Może wystąpić niedobór wapnia i witaminy B12. W tym przypadku białko jaj zamieniamy na całe jajko, a twaróg można zastąpić wędliną i mięsem.
- **w niektórych przypadkach przy upośledzonym wydzielaniu żółci**, ograniczenie tłuszczu w diecie musi być większe niż zakłada dzienna racja pokarmowa (nawet do 20g dziennie), należy wyeliminować wtedy tłuszcz dodany do pieczywa i potraw
- **w przewlekłym zapaleniu trzustki** przy biegunkach również należy ograniczyć tłuszcz

Po cholecystektomii dietę lekkostrawną, niskotłuszczową należy stosować minimum 3-4 tygodnie. Po tym okresie należy **stopniowo i pojedynczo** wprowadzać produkty z wyższą zawartością tłuszczu i kontrolować reakcję organizmu na dane produkty. Po okresie diety lekkostrawnej należy dążyć do zwiększenia zawartości błonnika w diecie, stopniowo wprowadzając do diety większe ilości produktów pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców.

UWAGA! Powinno się stosować tłuszcze dodane wyłącznie pochodzenia roślinnego. Niewskazane jest zbyt małe spożycie tłuszczu ze względu na możliwą zbyt małą podaż energii w diecie. Przy ograniczeniu tłuszczu zwiększeniu ulega spożycie węglowodanów, a za tym rośnie ryzyko hipertriglicydemii. Niedostateczna podaż tłuszczu może przyczynić się do rozwoju niedoboru witamin w nim rozpuszczalnych (A,D,E,K) i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dieta niskotłuszczowa jest szczególnie niebezpieczna, jeśli wiąże się z niewielką podażą kwasów tłuszczowych nienasyconych z rodziny omega 6, gdyż może to prowadzić do zaburzenia funkcjonowania nerek, skóry, zmniejszenia przyrostu masy ciała u dzieci i ich wzrostu, osłabienie kurczliwości mięśnia sercowego. W związku z tym dieta niskotłuszczowa powinna być wprowadzana wyłącznie po konsultacji z lekarzem i dietetykiem!

ODPOWIEDNIE TECHNIKI KULINARNE:

1. Gotowanie w wodzie i na parze
2. Duszenie bez tłuszczu i obsmażania
3. Pieczenie w rękawie, folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

PRZECIWWSKAZANE TECHNIKI KULINARNE:

1. Smażenie,
2. Duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem produktów,
3. Pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie i grillowanie,
4. Sporządzanie zasmażek,
5. Odgrzewanie i odsmażanie.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw). Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne.
2. Dieta nie powinna zawierać produktów i potraw trudnych do strawienia oraz wzdymających.
1. Ilość błonnika powinna być ograniczona. Warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie w postaci gotowanej lub soków. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowaniem proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
3. Ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne. Dlatego przy doborze warzyw należy szczególnie zwrócić uwagę na zwiększenie zawartości w diecie warzyw bogatych w karoten: marchew, dynia, pomidory, cukinia.
4. Posiłki powinny być podawane w małych objętościach i o umiarkowanej temperaturze. Regularnie 4-5 razy dziennie.
5. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy- zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz warzywo lub owoc. Szczególnie zadbaj o ilość białka pełnowartościowego w diecie.
6. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Spożywaj codziennie minimum 1-2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
7. Spożycie jaj powinno być umiarkowane.
8. Spożywaj co najmniej 2 porcje ryb morskich (300-400g) w tygodniu. Jeśli nie spożywasz ryb należy wprowadzić suplementację kwasami Omega3 np. tran.
9. Tłuszcz dobrej jakości (olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw.
10. Posiłki powinny być małej objętości.
11. Posiłki należy dokładnie przeżuwać.
12. Ograniczyć sól i ostre przyprawy oraz nie spożywać alkoholu.
13. Dziennie należy wypijać minimum 2l płynów dziennie. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
14. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.
15. Uśmiechnij się :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: bułka pszenna typu kajzerka posmarowana awokado i chudym twarogiem, pieczone jabłko

2. ŚNIADANIE: jogurt naturalny 0-1,5% tłuszczu z powidłami śliwkowymi

OBIAD: zupa jarzynowa z ryżem na bulionie warzywnym, filet drobiowy gotowany na parze z koperkiem i sokiem z cytryny, sałatka z pomidorów bez skórki z łyżką oleju słonecznikowego

PODWIECZOREK: kasza jaglana z gotowaną marchewką i szpinakiem z łyżeczką oliwy z oliwek

KOLACJA: chleb pszenny posmarowany miękką margaryną z wędliną drobiową gotowaną, sałata

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane na diecie niskotłuszczowej

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.:owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), suchary.	Wszystkie mąki pełnoziarniste pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
WARZYWA I PRZETWORY	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach).	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, grzyby, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany
ZIEMNIAKI I BATATY	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, dzemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane).	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE	wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju.
JAJA I POTRAWY Z JAJ	białko jaj (bez ograniczeń), jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
TŁUSZCZE	miękką margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, masło, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.