



DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

to dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

ZASTOSOWANIE DIETY:

- **ostre i przewlekłe zapalenie wątroby**
- **ostre i przewlekłe zapalenie trzustki**
- **przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych**
- **w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego**
- **choroby układu krążenia**

Diety te mogą ulec modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb pacjenta.

- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego może nastąpić nietolerancja mleka i serów (niedobór laktazy w błonie śluzowej jelita cienkiego powoduje fermentację w jelicie grubym), wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia. Może wystąpić niedobór wapnia i ryboflawiny (wit B2). W tym przypadku białko jaj zamienione jest na całe jajko, 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

ZASADA DIETY:

- dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała
- tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw).
- nie powinna zawierać produktów i potraw trudnostrawnych oraz wzdymających
- ilość błonnika jest ograniczona, zatem warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie w postaci gotowanej lub soków
- ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne (przy doborze warzyw należy zwrócić uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten)
- posiłki należy podawać w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, regularnie 4 – 5 razy dziennie.



DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:



- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
Produkty zbożowe 	pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, ryż jęczmienna, drobne makarony		pieczywo razowe i żytnie, pieczywo świeże, grube kasze i makarony
Mleko i produkty mleczne 	mleko słodkie (2% tłuszczu), kefir, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu, sery białe chude		mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione, sery pleśniowe „Feta”, „Fromage”
Jaja 	białko jaja	całe jajko do potraw	żółtko jaja
Mięso, wędliny, ryby 	mięso chude: wołowina, kurczak, cielęcina, indyk, ryby chude: leszcz, dorsz, sola, sandacz, szczupak wędliny chude: szynka, polędwica	chudy schab	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, pasztety, tłuste ryby: węgorz, halibut, śledź tłuste wędliny, mięso i ryby wędzone, konserwy
Tłuszcze 	masło, margaryny miękkie wysokogatunkowe oleje roślinne	śmietanka	śmietana, słonina, boczek, łój wołowy i barani, olej rzepakowy
Ziemniaki 	gotowane, podawane w postaci puree		frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa 	marchew, pietruszka, seler, buraki, kalafior, dynia, szpinak, warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub mleka, bez zasmażek na surowo, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszka, koperek	kabaczek bez głąbia	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem
Owoce 	dobrze dojrzałe, truskawka, poziomki, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków		wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest



DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Suche strączkowe 			wszystkie
Cukier i słodycze 	cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe, kompoty, galaretki		chałwa, słodycze zawierające tłuszcz, orzechy, czekolada
Przyprawy 	łagodne koperek, kminek, wanilia, tymianek, majeranek, bazylija, cynamon, sok z cytryny		ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili, chrzan
Zupy 	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, barszcz, pomidorowa, zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zagęszczane zawiesiną mąką i mleka, bez zasmażek	słaby żurek, rosół jarski	kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, rosoly tłuste, zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
Potrawy mięsne i ryby 	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz 	kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem warzyw i mięsa, lane kluski, leniwe, pierogi, ciasto drożdżowe		smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie zacierki
Sosy 	o smaku łagodnym, zaprawiane niewielką ilością masła, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy		wszystkie na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, chrzanowy, grecki, śmietankowy itp.
Desery 	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, napoje mleczne, herbata z cytryną, herbatki owocowe, soki	słabe kakao	mocna kawa, herbata, wszystkie napoje alkoholowe, mocne kakao, czekolada