

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest odmianą diety łatwo strawnej. Jej modyfikacja polega na zmniejszeniu w diecie produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego jak i zwierzęcego powinna wynosić 30 – 50 g/ dobę. Celem diety jest ochrona narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

W diecie bezwzględnie przeciwwskazany jest alkohol.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Ogólne zasady diety

Posiłki powinny być spożywane często lecz w mniejszych ilościach, około 5 razy na dobę. Niewskazane jest objadanie się w godzinach wieczornych, ostatni posiłek zaleca się minimum 2 godziny przed snem. Potrawy powinny być ciepłe, nie zimne i nie gorące. W ostrych stanach chorobowych należy podawać tylko potrawy gotowane, jak najlżej strawne.

Technologia przygotowania potraw

Ważne aby posiłki były świeżo przyrządzane, nie przechowywane w lodówkach. Należy je przyrządzać metodą gotowania na parze, gotowania w wodzie lub duszenia i pieczenia bez tłuszczu. Jako dodatki do potraw należy wybierać świeże zioła i zmielone nasiona. Unikać należy zasmażek, śmietany, mieszanek i przypraw z dużą ilością polepszaczy smaku.

Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe (0 i 0,5%) (jeśli źle tolerowane – w ograniczonej ilości), jogurt 0% tł. biały ser chudy, serek homogenizowany chudy	mleko tłuste, serek biały i serek homogenizowany tłuste, sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu „Fromage „
Jaja	białko jaja; jeśli są dobrze tolerowane – całe jaja w ograniczonej ilości do potraw	żółtko jaja
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude, cielęcina, młoda wołowina, kurczaki, indyki, (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chudy schab w bardzo ograniczonej ilości, ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, wędliny chude: polędwica, szynka, chuda kiełbasa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, karp, wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy

	szynkowa – wieprzowe, wołowe lub drobiowe	mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany – w bardzo ograniczonej ilości (do smarowania folii lub pergaminu do pieczenia)	śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, seler, pietruszka w ograniczonych ilościach: kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa - jako dodatek do zupy lub innych warzyw – najlepiej przetarte warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek, na surowo: zielona: krucha (mięka)sałata, pomidory bez skórki, drobno posiekany koperek	wszystkie odmiany kapusty, papryka szczypior, cebula, por, ogórki świeże, kiszone i konserwowe, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki), awokado, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	owoce dobrze dojrzałe: jagodowe, cytrusowe, jabłka winogrona, morele, brzoskwinie (gotowane lub w postaci soków lub przecierów)	wszystkie owoce niedojrzałe oraz gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, śliwka suszona, orzechy
Suche strączkowe	żadne	zabronione są wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodczyce	cukier (dozwolony, ale nie preferowany) miód, dżemy z owoców bezpestkowych, przetwory owocowe (z dozwolonych owoców) pasteryzowane kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny (ewent. kwas cytrynowy) koperek zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pickle
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku – bez zasmażek	zupy: fasolowa, grochówka, kapuśniaki, zupa ogórkowa, rosół, zupy na wywarach z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku i inne gotowe z torebki
Potrawy mięsne rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie lub w rękawie foliowym, potrawki (bez śmietany) pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw i owoców lane kluski (na białkach) leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki, makaron „nitki”	ciasta zarabiane na stolnicy, z żółtkami, smażone, kluski francuskie, kładzione, zacierki, naleśniki, kasze grube nie przecierane, zapiekanki, potrawy z kasz smażone
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane niewielką ilością masła lub margaryny miękkiej, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku (nie zasmażką), sosy: potrawkowy, koperkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy	na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, ostre: chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Desery	kompoty, kisiele, musy, sorbety, galaretki z dozwolonych owoców, galaretki i kisiele z mleka, owoce (dozwolone) w galaretkach lub z budyniem, biszkopt (na białku jaja), czerstwe ciasto drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem masła, margaryny lub oleju)	torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, jak: francuskie, piaskowe, kruche, biszkopty i inne ciasta z całymi jajami desery z używkami
Napoje	mleko (0 lub 0,5%) w ograniczonej ilości, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczne, słaba herbata, herbata z cytryną lub mlekiem, sok pomidorowy, napój z owoców róży	kawa naturalna, mocna herbata, kakao płynna czekolada, napoje alkoholowe