DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
(trzustkowa, wątrobowa)

Zastosowanie i cel :
w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki, przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych, kamicy żółciowej, w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grube. Celem diety jest odciążenie chorego organizmu oraz dostarczenie niezbędnych składników odżywczych.

Charakterystyka diety
Dieta łatwostrawna bazuje na zasadach żywienia zg z piramidą żywieniową, z wyłączeniem potraw i produktów ciężkostrawnych, wzdymających, tłustych, ostro przyprawionych oraz z ograniczeniem podaży błonnika pokarmowego .

Sporządzanie potraw
Polecane metody - gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii,na ruszcie, w opiekaczach, w naczyniach ceramicznych. Tradycyjne smażenie i pieczenie jest niedozwolone.
Zupy -bez zasmażek, podprawione zawiesiną mąki i mleka lub śmietanki, zmiksowanymi gotowanymi warzywami.
Potrawy- często rozdrobnione (drobno pokrojone,mielone), spulchnione (z dodatkiem ubitej piany, namoczonej bułki (w celu zwiększenia łatwostrawności).
Warzywa -drobno starte, gotowane, by ograniczyć drażniące działanie błonnika.
Przyprawy łagodne
.W schorzeniach trzustki i wątroby stosuje się całkowity zakaz spożywania alkoholu.

Zalecenia dietetyczne
- dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu,
- regularne spożywanie 4-5 mało obfitych posiłków dziennie,
- wykluczenie mocnej kawy i herbaty, potraw smażonych, pieczonych z dodatkiem tłuszczu, tłustych mięs, żółtek jaj, tłustych sosów na wywarach mięsnych, ciast z kremami, ciasta francuskiego, tłustych gatunków mięs i wędlin (wieprzowina, podroby), tłustych ryb, śmietany, majonezu
- wykluczenie produktów ciężkostrawnych (zupy, sosy zaprawiane zasmażką, kotlety schabowe, mielone smażone) ; z dużą zawartością błonnika: pieczywo razowe, gruboziarniste kasze, cebula, kapusta, suche nasiona roślin strączkowych (fasola,groch….)
- ograniczenie dodatku tłuszczu do smarowania pieczywa

Zaleca się : przyrządzanie potraw metodą gotowania w wodzie, na parze, pieczenia w folii bez dodatku tłuszczu
- wybieranie pszennego najlepiej czerstwego pieczywa, kasz drobnoziarnistych, chudego białego twarogu, chudego mleka 0,5% tł, chudego mięsa drobiowego, cielęcego, wołowego, ziemniaków, warzywa i owoce należy jeść w postaci gotowanej , bez skórki i pestek oraz w postaci musów, przecierów czy bardzo drobno startych surówek
należy stosować delikatne przyprawy typu majeranek, bazylia, pietruszka natka, koperek, cynamon
odpowiednią ilość płynów w postaci wody niegazowanej, rozcieńczonych soków owocowych i warzywnych, słabej herbaty.

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

Nazwa produktu/potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe(graham w ogr ilości), sucharki,drobne kasze:manna,krakowska,jęczmienna łamana-db oczyszczona,ryż,drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne,każde świeże,rogaliki francuskie,grube kasze:pęczak gryczana,grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie(2 lub mniej%) i zsiadłe,jogurt,kefir,biały ser chudy lub półtł,serek homogenizowany	Sery żółte i topione,sery pleśniowe,typu Feta,typu Fromage
Jaja	Białko jaj -gotowane na miękko,w koszulkach,ścięte na parze w formie jajecznicy,	Gotowane na twardo i tradycyjnie smażone
Mięso,wędliny,ryby	Z małą zawartością tłuszczu, mięsa:chude:wołowina,cielęcina,kurczaki,indyki (najl mięso z piersi bez skóry),chuda wieprzowina w ogranicz ilości,wędliny chude:szynka,poledwica,(wieprz i drob),chuda kiełbasa szynkowa wp lub woł, Ryby chude:dorsz, leszcz,mintaj,morszczuk,pstrąg,sola,szczupak	Mięsa tłuste:baranina,wieprzowina, gęsi,kaczki,wedliny tłuste, pasztety,wedliny podrobowe,mięsa peklowane,konserwy mięsne i rybne,jeśli są źle toler,ryby wędzone,węgorz,tłusty karp,sum

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
(trzustkowa, wątrobowa)

	ryby tłuste w ogr ilości,jeśli są dobrze tolerowane Potrawy gotowane,pulpety,potrawki,budynie	Potrawy smażone,wedzone,marynowane
Tłuszcze	Margaryny miękkie,oleje rośl:rzepakowy,oliwa z oliwek,sojowy,słonecznikowy,kukurydz(z NNKT) w ogr ilości	Śmietana,smalec,słonina,boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane,gotowane, tłuczone, puree	Frytki,wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane,pyzy,czipsy
Warzywa	dojrzałe, rozdrobnione, marchew,kalafior,buraki,dynia,szpinak,sałaty kabaczki,młody zielony groszek-najl przetarty w formie zupy lub puree,młoda fasolka szparag,warzywa z wody oprószone mąką z dod margaryny,bez zasmażek,na surowo:zielona sałata,cykoria,pomidory bez skórki,utarta marchewka z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dod kapusty włoskiej) warzywa konserw octem,papryka,szczypior, cebula,ogórki,rzodkiewki,kukurydz,(również z puszki),warzywa z zasmażką,
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skóry i pestek: Jabłka,truskawki,morele,brzoskwinie,pomarańcze,banany,maliny i porzeczki w formie przecieru	Wszystkie owoce niedojrzałe,gruszki,śliwki,czereśnie, Agrest,owoce suszone,orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodycze	miód,dżemy niskosłodzone bez pestek,przetwory owocowe paste-ryzowane:kompoty,galaretki	Chałwa, czekolada,słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach:sól, cukier,sok z cytryny,koper ziel,kminek,tymianek,majeranek,bazylia,lubczyk,rozmaryn,wanilia,goździki,ew cynamon	Ostre przyprawy:ocet,pieprz,musztarda,papryka,wszelkiego rodzaju pikle
Zupy i sosy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz,zupy ml Przetarte zupy owocowe,zupy warz czyste,jarzynowe z dozw jarzyn, ziemniaczana zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych- o ile nie ma przeciwwskazań, bez zasmażek Sosy łagodne:koperkowy,cytrynowy,pomidorowy,po trawkowy,owocowe ,ze słodką śmietanką	Kapuśniak,ogórkowa,fasolowa, Grochowa, zasmażkami,zupy w Proszku,grzybowe mocne buliony Sosy: cebulowy,grzybowy
Potrawy bezmięsne i półmięsne	Budynie z warzyw,makaronu,mięsa,risotto,leniwe pierogi, kluski biszkoptowe na białkach jaj;	Placki ziemniacz,bliny,krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Desery	Kisiele,galaretki,budynie,kompoty,musy,bezy, przeciery owocowe,soki owoc,okazjonalnie ciasta z małą ilością tłuszczu	Torty,desery z używkami,czekolada Chałwa,pączki,faworki,ciasta kruche,piaskowe,francuskie
Napoje	Słaba herbata,kawa o ile nie ma przeciwwsk,mleko, napoje owocowe,soki warzywne rozcieńczone ,herbatki owoc,zioł,kefir, maslanka,	Mocne kakao,kawa, płynna czekolada,napoje alkoholowe,wody gazowane,pepsi-cola,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
(trzustkowa, wątrobowa)

	Serwatka,wody niegazowane	Coca-cola

Opracowano na podstawie:
"Dietetyka.Żywienie zdrowego i chorego człowieka"H.CiborowskaA Ciborowski PZWL 2022
Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach red Prof. Dr Hab.N.Med Mirosława Jarosza IŻŻ 2011