

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie i cel diety

Wskazaniem do zastosowania diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu jest:

- przewlekłe zapalenie trzustki,
- przewlekłe zapalenie i kamica pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- choroby miększo wątroby – przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby,
- wrzodziejące zapalenie jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Charakterystyka diety

Podstawą diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu jest zmniejszenie spożycia produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitującego w cholesterol. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój.

Z diety należy wyeliminować produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, często- 5 razy w ciągu dnia.

Modyfikacja diety

W zależności od przypadku chorobowego zachodzi konieczność modyfikacji diety.

- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do potraw.
- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka jaj, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby (wątroba, mózg). Należy ograniczyć produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego – szczaw, szpinak, rabarbar.
- W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, przy prawidłowej funkcji narządu, białko podaje się w granicach normy (1g/kg masy ciała). W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby podaż białka można zwiększyć do 1,5g/kg masy ciała (około 90-100g/dobę).
- W przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego pacjenci z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Niedobór enzymu laktazy wzmacnia fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Dlatego należy ograniczyć bądź wyeliminować z pożywienia mleko. Można je częściowo zastąpić kefirem, jogurtem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Natomiast ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji pacjenta.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Uwagi technologiczne

Potrawy powinny być przyrządzane metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkt bez dodatku tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w pergaminie, w folii przezroczystej, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Całkowicie wykluczone jest smażenie i pieczenie na tłuszczu, gdyż nasiąknięta tłuszczem potrawa jest ciężko strawna. Dozwolone jest tylko smażenie jaj na parze, używając masła lub oleju.

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego do potraw wymagających zastosowania jaj należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Owoce i warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Warzywa podaje się z wody.

Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy i warzywa należy podprawiać zawiesiną mąki i mleka. Do zaprawiania zup, sosów i warzyw nie stosuje się zasmażek. Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do gotowych potraw.

Posiłki powinny być przyprawiane łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

Produkty i potrawy zalecane, w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5 – 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata ziołowa, owocowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, peps, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	jeśli pacjent toleruje chudy twaróg, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielece, chude wędliny	tłuste wędliny, salceson, konserwy, pasztetowa, kiszka, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, sery typu „Formage”, smalec, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; łagodne sosy: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoły, buliony zaciągane żółtkiem, ostre sosy (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez dodatku żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajkach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płucka, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (manny, kukurydzianej, jęczmiennej, krakowskiej), warzyw, makaron nitki bez dodatku żółtek jaj i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy -bezerukowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode soczyste: marchew, dynia, pietruszka, seler, kabaczki, patisony, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, bardzo drobna starta surówka z marchewki i selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukselka, rzepa, rzodkiewka, kalarepa, fasolka szparagowa, zielony groszek, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	daktyl, gruszki, czereśnie, kawon, figi, owoce marynowane

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Desery	budynie, kisiele, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, przetarte kompoty, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, cynamon, melisa, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „vegeta”, „jarzynka”, papryka słodka, estragon, bazylia, kminek, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca