

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
---	--

WSKAZANIE DIETY

- Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.
- Dietę łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu stosuje się:
 - w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
 - w przewlekłym zapaleniu trzustki,
 - w chorobach miąższu wątroby- przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
 - we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego- w okresie zaostrzenia choroby,
 - w chorobach układu krążenia

ZALECENIA OGÓLNE

- Dieta łatwo strawną z ograniczeniem tłuszczu jest zmodyfikowaną formą diety łatwo strawnej, w której ogranicza się spożycie tłuszczów zwierzęcych i produktów zawierających duże ilości cholesterolu.
- Dieta całkowicie wyklucza dodane tłuszcze pochodzenia zwierzęcego jak smalec, boczek, słonina, lój, itp.
- Dopuszcza zaś wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego jak mięso lub przetwory mleczne zawierające możliwe jak najmniejszą ilość tłuszczu. Jedynymi tłuszczami dozwolonymi w bardzo ograniczonej ilościach są: masło o obniżonej zawartości tłuszczu, oliwa z oliwek, olej sojowy lub słonecznikowy oraz niskotłuszczowe margaryny stołowe.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- Zalecane techniki przyrządzania posiłków to:
 - gotowanie,
 - gotowanie na parze,
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
 - pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie, folii aluminiowej.
- Dozwolony tłuszcz dodaje się do potraw pod koniec ich przyrządzania.
- Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.
- Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka.

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Stosując dietę lekkostrawną wyklucza się produkty bogate w błonnik pokarmowy (bogatoresztkowe), wzdymające, nasączone tłuszczem, długo zalegające w przewodzie pokarmowym, mocno przyprawione.
- W diecie o ograniczonej zawartości tłuszczu nie używa się całych jaj, lecz jedynie białko jaja kurzego.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Bułka wrocławska, ser ziarnisty z pietruszką zieloną, sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa z mlekiem 1,5%

II śniadanie: Banan

Obiad: Zupa jarzynowa z dynią, ryba w sosie koperkowym, ziemniaki puree z koperkiem, marchew mini gotowana, kompot owocowy

Kolacja: Bułka wrocławska z masłem, kurczak gotowany, sałatka ziemniaczana, herbata owocowa

ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE
--

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	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 owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
PIECZYWO	Chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półciukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	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	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
ZUPY I SOSY GORĄCE	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (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	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, 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	Tłuste gatunki: wieprzowina, barania, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebiski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone

OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
TŁUSZCZE		Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca