

|                                                                                   |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu</p> <p><b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM<br/>TŁUSZCZU BEZ MLEKA</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**WSKAZANIE DIETY**

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

Dieta 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 polega na czasowym lub stałym usunięciu z dotychczasowego jadłospisu, mleka i przetworów mlecznych oraz tych produktów, które zawierają nawet śladowe ilości mleka.
- W diecie bezmlecznej należy dbać o właściwą podaż wapnia, który powinien być dostarczany z innych źródeł takich jak: ryby, wody mineralne.
- Mleko i produkty mleczne są wartościowym źródłem białka w naszej diecie, alternatywą dla nich mogą być według indywidualnej tolerancji napoje roślinne.
- 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, łój, 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 PRZYRZĄDZANIA 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.
- Wykluczeniu ze względu na brak tolerancji podlega mleko oraz jego przetwory.

| PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie:</b> Bułka wrocławska, pasta z mięsa drobiowego i jarzyn gotowanych, sałata masłowa, herbata owocowa                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II śniadanie:</b> banan                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z dynią, ryba duszona w jarzynach, ziemniaki puree z koperkiem, marchew mini gotowana, kompot owocowy                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Kolacja:</b> Bułka wrocławska z masłem, polędwica drobiowa, sałata masłowa, pomidor bez skóry, herbata owocowa                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |
| ALERGENY                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• zboża zawierające gluten</li> <li>• skorupiaki</li> <li>• jaja</li> <li>• ryby</li> <li>• orzeszki ziemne</li> <li>• soja i wyroby</li> <li>• mleko i wyroby</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce łupinowe</li> <li>• musztarda i wyroby</li> <li>• sezam i wyroby</li> <li>• seler i wyroby</li> <li>• łubin i wyroby</li> <li>• mięczaki i wyroby</li> </ul> |

### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

| PRODUKTY I POTRAWY         | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                         | PRZECIWWSKAZANE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NAPOJE</b>              | Słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane                                                                                                                                                 | Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola<br>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, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne |
| <b>PIECZYWO</b>            | Chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, 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                                                                                                                                 |
| <b>DODATKI DO PIECZYWA</b> | 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”, twaróg, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach                                                                                                     |
| <b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>  | Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z wody i mąki                                                                                          | 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, podprawiane mlekiem i mąką                                                                   |
| <b>DODATKI DO ZUP</b>      | 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                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>MIEŚO DRÓB RYBY</b>     | 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                                                                                                         |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>POTRAWY<br/>PÓŁMIĘSNE<br/>I JARSKIE</b> | 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                                                                                                                                                               |
| <b>TŁUSZCZE</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                       | Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>WARZYWA</b>                             | Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki<br><br>Ziemniaki: Gotowane, puree | 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<br><br>Ziemniaki: Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy |
| <b>OWOCE</b>                               | Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane                                                                                         | Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>DESERY</b>                              | Kisiele, galaretki owocowe, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe                                                                                                                                         | Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy                                                                                                                                                                                                        |
| <b>PRZYPRAWY</b>                           | 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 muskatołowa, gorczyca                                                                                                                                                                                             |