



# Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

## Zalecenia żywieniowe

**Dieta łatwostrawna** z ograniczeniem tłuszczu stosowana jest u pacjentów z chorobami pęcherzyka żółciowego, dróg żółciowych, mięszu wątroby, trzustki w celu ochrony narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

### **Najważniejsze zasady diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:**

- spożywaj 3-5 posiłków mniejszych objętościowo w regularnych odstępach czasowych, ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem,
- posiłki powinny być spożywane w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, należy dokładnie przeżuwać każdy kęs, w trakcie jedzenia nie korzystaj z telefonu, nie oglądaj telewizji, nie czytaj gazet,
- spożywane posiłki powinny mieć umiarkowaną temperaturę, nie zalecane są potrawy gorące ani bardzo zimne,
- wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, powodujące wzdęcia, to m.in. produkty z dużą ilością tłuszczu, warzywa kapustne, nasiona roślin strączkowych, potrawy smażone, wędzone, ostro przyprawione,
- zaleca się ograniczenie produktów bogatych w tłuszcze nasycone oraz cholesterol, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, olej palmowy, smalec, pełnotłusty nabiał, żywność wysokoprzetworzona, typu fast-food,

- dozwolonymi produktami tłuszczowymi jako dodatek na zimno są te bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, czyli oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje tłoczone na zimno), które należy stosować w umiarkowanych ilościach,
- zmniejsz spożycie błonnika pokarmowego, w szczególności frakcji nierozpuszczalnej (pełnoziarniste pieczywo, grube kasze – gryczana, jęczmienna, brązowy ryż, otręby, skórka warzyw i owoców),
- w każdym posiłku powinno znaleźć się źródło pełnowartościowego białka, pochodzącego z chudego mięsa, ryb, nabiału,
- metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu,
- pamiętaj o odpowiednim spożyciu płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (aby zwiększyć ochotę na picie można dodać do wody plasterki cytryny, pomarańczy, listek mięty), poza tym słaba herbata, kawa zbożowa, kompoty,
- zdrowy styl życia, unikanie używek (alkohol, palenie papierosów), aktywność fizyczna każdego dnia na miarę możliwości, może być to spacer, jazda na rowerze, basen.

	ZALECANE	ZALECANE W MNIEJSZEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	Woda niegazowana; kawa zbożowa lub z cykorii	Słaba herbata; słaba kawa; domowy kompot	Alkohole; mocne kakao; czekolada płynna; mocna kawa; mocna herbata; woda gazowana; napoje gazowane
<b>PIECZYWO</b>	Pieczywo pszenne, jasne, czerstwe; biszkopty na białkach; suchary; chleb domowy z mąki gryczanej niepalonej, jaglanej, ryżowej, kokosowej	Chleb graham; pieczywo pszenne razowe; pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży; chleb razowy; pieczywo chrupkie żytnie; pieczywo z otrębami; ciasto francuskie
<b>ZBOŻA</b>	Ryż biały, basmati; kasza jęczmienna; kuskus; kasza jaglana; kasza manna; kasza kukurydziana; komosa ryżowa; mąka: ryżowa, jaglana, ziemniaczana, kokosowa, z tapioki, owsiana, gryczana	Płatki owsiane; kasza gryczana niepalona	Grube makarony; grube kasze: gryczana palona, bulgur; pęczak; otręby; wypieki cukiernicze; croissanty; ryż brązowy; nasiona roślin strączkowych; płatki śniadaniowe, musli

kaszy niepalonej;  
domowe chleby, bułki

<b>WARZYWA</b>	Marchew; dynia; kabaczek; pietruszka; patisony; buraki; seler; pomidory; bez skóry dojrzałe i soczyste; bez pestek, starte, pieczone, gotowane, gotowane na parze, duszone, miksowane, mrożone	Szpinak; rabarbar; kalarepa; kalafior; brokuły; fasolka szparagowa; groszek zielony; sałata zielona; bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, z selera	Warzywa kapustne ; cebula; czosnek; pory; rukola; nasiona roślin strączkowych; ogórki; papryka świeża; brukiew; rzodkiewka; rzepa; sałatki z majonezem i musztardą; warzywa marynowane; solone
<b>ZIEMNIAKI</b>	Gotowane, pieczone w całości		Smażone w głębokim tłuszczu; puree z dodatkiem masła, śmietanki
<b>OWOCE</b>	Jagodowe; winogrona bez pestek; mango; ananas; papaja; morele; brzoskwinie; kiwi; banany; jabłka pieczone, gotowane, bez skóry dojrzałe i soczyste bez pestek, starte, pieczone, gotowane, duszone, miksowane, mrożone	Wiśnie; śliwki; śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach)	Gruszki; daktyle; czereśnie; owoce marynowane; owoce w puszkach; suszone; kandyzowane
<b>TŁUSZCZE</b>		Oliwa z oliwek; olej lniany (na zimno); olej rzepakowy dobrej jakości (w ciemnej, szklanej butelce); masło; masło klarowane; olej kokosowy	Olej słonecznikowy; olej z pestek winogron; olej sojowy; margaryny twarde; smalec; skwarki; smażenie na głębokim tłuszczu

<b>MIĘSO</b>	Chuda cielęcina; młoda wołowina; królik; indyk; kurczak; ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin	Wołowina; chudy schab; ryby: młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w naczyniu żaroodpornym lub w pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna; tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka; potrawy smażone, marynowane, wędzone, suszone: salami, kabanosy, kiełbasy; wędliny podrobowe: kaszanki, pasztetowe, parówki, mielonki, salcesony, pasztety; konserwy mięsne
<b>NABIAŁ</b>	Jogurt naturalny; maślanka; kefir; twaróg chudy; mleko chude; serki homogenizowane naturalne; serki śmietankowe typu Almette bez dodatków	Mleko półtłuste; twaróg półtłusty	Tłuste mleko; tłusty twaróg; jogurt naturalny typu greckiego; śmietany; mleko kozie, owcze; sery topione; serek typu Fromage; ser feta
<b>JAJA</b>		Białko jaja, jajecznica na parze, jajko na miękko, jaja w koszulce	Jajko na twardo, jajko sadzone, jajko surowe
<b>PRZYPRAWY</b>	Suszone zioła: tymianek, kolendra, lubczyk, bazylia, majeranek, liść laurowy, rozmaryn, estragon, ziele angielskie; sok z limonki/cytryny; koperek;		Ostre przyprawy; ocet; kwas cytrynowy; chrzan; majonez, keczup, musztarda; warzywa marynowane, pikle itd.; kostki rosółowe; sos sojowy; gotowe sosy; dania i zupy z paczki;

pietruszka; pieprz  
biały;  
cynamon; wanilia;  
słodka  
papryka; kurkuma;  
anyż;  
kminek; szafran; miód;  
erytrytol (w małej  
ilości);  
stewia

maggi