



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, stanowi niewielką modyfikację diety łatwostrawnej. Znajduje zastosowanie min. w następujących schorzeniach:

- w przewlekłym zapaleniu pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- kamicy żółciowej,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego.

ZALECENIA DIETETYCZNE:

1. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu ma na celu ochronę wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Dieta ta całkowicie wyklucza dodane tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, jak smalec, boczek, słonina, łój itp., dopuszcza zaś wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego, jak mięso lub przetwory mleczne zawierające możliwie najmniejsze ilości tłuszczu. Jedynymi tłuszczami dozwolonymi w bardzo ograniczonych ilościach są: masło o obniżonej zawartości tłuszczu, oliwa z oliwek, olej sojowy lub słonecznikowy oraz niskotłuszczowe margaryny stołowe.
2. Przy stosowaniu tej diety należy pamiętać, że w związku z ograniczeniem spożycia tłuszczu dostarczanie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne, dlatego też przy doborze warzyw należy zwracać uwagę na konieczność uwzględniania w jadłospisach obecności dużych ilości warzyw czerwonych i żółtych, bogatych w β -karoten, np. marchwi, dyni.
3. W diecie o ograniczonej zawartości tłuszczu nie używa się całych jaj, lecz jedynie białko jaja kurzego.
4. Nie znajdują również zastosowania takie produkty, jak śmietanka oraz mleko pełne.
5. Posiłki należy jeść 5 razy w ciągu dnia w małych objętościach i o umiarkowanej temperaturze.
6. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.
7. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.
8. **Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu w różnych przypadkach chorobowych wiąże się z koniecznością jej modyfikacji oraz dostosowaniem do indywidualnych potrzeb pacjenta.**

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011.

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZW 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wypiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

9. W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występuje biegunka, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw.
10. U osób cierpiących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego obserwuje się gorszą tolerancję mleka objawiającą się wzdęciami i przyspieszoną perystaltyką jelit, w tych przypadkach mleko należy ograniczyć lub wyeliminować z pożywienia. Mleko częściowo można zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy stosuje się indywidualnie w zależności od tolerancji osoby chorej.
11. W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości.
12. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka, pełne mleko, podroby. Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego – szczaw, szpinak, rabarbar.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ 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 owocowa, ziołowa, 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, pepsy, 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 |

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|----------------------------|---|---|--|
| Dodatki do pieczywa | chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód | masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny | tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza 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 | chudy rosół z cielęciny | 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 bezjajeczny, kluski biszkoptowe na białkach | groszek ptysiowy bez żółtek | 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, kureczaki, 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, płuca, 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, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone |

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011.

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|--------------------------------------|--|---|---|
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biskoptowe na białkach | zapiekanki 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, masło, miękkie margaryny | smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne |
| Warzywa | młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki | szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera | 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 |
| Ziemniaki | gotowane, puree z mlekiem. | gotowane w całości, pieczone w całości | smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy |
| Owoce | dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane | kiwi, melon, wiśnie, śliwki | gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane |
| Desery | kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe | ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj | tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy |

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011.

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|--------------------|--|---|--|
| Przyprawy | łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia | papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek | ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca |

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU:

ŚNIADANIE:

- Kanapki z pieczywa pszennego z polędwicą drobiową
- Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% tł.

II ŚNIADANIE:

- Bułka z chudym serem twarogowym
- Sok pomidorowy

OBIAD:

- Zupa selerowa z grzankami
- Budyń cielęcy
- Sos koperkowy
- Ziemniaki puree
- Buraczki
- Kompot przetarty

PODWIECZOREK:

- Galaretka mleczna
- Biskopt na białkach

KOLACJA:

- Risotto z ryżu i warzyw
- Napój owocowy lub herbata z cytryną

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna