



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**
im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D05 - Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest stosowana u pacjentów m.in. z chorobami wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych oraz w niektórych chorobach jelit.

Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Jej głównym celem jest ograniczenie ilości tłuszczu w diecie, szczególnie tłuszczów zwierzęcych i tłuszczów nasyconych, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych.

Główne zasady diety

- Jedz 4–5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach.
- Jedz regularnie i unikaj długich przerw między posiłkami.
- Wybieraj produkty łatwostrawne i niezbyt tłuste.
- Ograniczaj produkty zawierające dużo tłuszczu, takie jak boczek, słonina, smalec, tłuste kiełbasy, parówki, pasztety, tłuste sery, śmietana i tłuste mięsa.
- Wybieraj chude mięso, np. kurczaka i indyka bez skóry, królika, cielęcinę, chudą wołowinę, polędwicę, schab i chudą szynkę.
- Wybieraj chude ryby, najlepiej gotowane, przygotowane na parze lub pieczone.
- Wybieraj chude produkty mleczne, np. chudy twaróg, mleko o zawartości tłuszczu 1,5–2%, naturalny jogurt, kefir i maślanek bez dodatku cukru.
- Jaja spożywaj z ograniczeniem żółtek. Białko jaja można spożywać bez ograniczenia.
- Do przygotowywania potraw stosuj niewielkie ilości oleju rzepakowego, oliwy z oliwek lub miękkiej margaryny.
- Nie stosuj smalcu, słoniny, łoju, masła klarowanego, tłuszczu kokosowego ani

palmowego.

- Jedz warzywa i owoce, najlepiej w formie łatwostrawnej. Jeśli surowe warzywa lub owoce są źle tolerowane, wybieraj je gotowane, rozdrobnione, przetarte lub w postaci musu, bez skórek i pestek.
- Unikaj produktów wzdymających, takich jak suche nasiona fasoli, grochu, soczewicy i ciecierzycy, kapusta, brukselka, cebula, por, czosnek i rzodkiewka.
- Ograniczaj cukier dodawany do potraw i napojów.
- Pij przede wszystkim wodę niegazowaną. Możesz również wybierać słabą herbatę, napary owocowe lub ziołowe oraz kawę zbożową.
- Przygotowując kompot, nie dodawaj cukru lub użyj go w niewielkiej ilości.
- Czytaj etykiety produktów gotowych i zwracaj uwagę na zawartość tłuszczu, cukru i soli.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** pieczywo pszenne lub graham + chudy twaróg + pomidor bez skóry.
- **II śniadanie:** jogurt naturalny + dojrzały banan lub mus owocowy.
- **Obiad:** gotowana pierś z kurczaka bez skóry + ziemniaki + gotowana marchewka i cukinia.
- **Podwieczorek:** kisiel lub galaretka owocowa.
- **Kolacja:** pieczywo + chudy twaróg lub chuda wędlina + gotowane warzywa.

Techniki kulinarne

Rekomendowane metody przygotowania posiłków:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w rękawie do pieczenia, folii, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym.

Unikaj smażenia, zasmażek oraz zabeliania zup i sosów śmietaną.

Wskazówki praktyczne

- Do zup i sosów nie dodawaj zasmażek, śmietany ani dużej ilości tłuszczu.
- Zamiast tłustych sosów wykorzystuj łagodne zioła, np. koperek, majeranek, bazylię, oregano, tymianek, lubczyk i liść laurowy.
- Unikaj ostrych przypraw, takich jak pieprz czarny, pieprz cayenne, chili i ostra papryka.
- Jeśli przygotowujesz mięso drobiowe, zawsze zdejmuj skórę i usuwaj

widoczny tłuszcz.

- Nie smaż mięsa, ryb ani jaj na tłuszczu.
- Unikaj tłustych wędlin, takich jak boczek, baleron, tłuste kiełbasy, parówki i pasztety.
- Unikaj tłustych produktów mlecznych, takich jak śmietana, tłuste sery i tłuste twarogi.
- Unikaj produktów smażonych, np. frytek, talarków ziemniaczanych, panierowanego mięsa i ryb.
- Ograniczaj produkty zawierające tłuszcz palmowy lub kokosowy, które mogą znajdować się m.in. w niektórych słodyczach, wyrobach cukierniczych, gotowych produktach i przekąskach.
- Wybieraj produkty świeże i jak najmniej przetworzone.
- Jeśli występują dolegliwości po spożyciu surowych warzyw lub owoców, wybieraj je gotowane, rozdrobnione, przetarte lub w postaci musu.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niedozwolone
Produkty zbożowe	pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham; drobne kasze, np. manna i jaglana; płatki naturalne; drobne makarony; biały ryż; suchary	pieczywo pełnoziarniste; otręby; grube kasze, np. gryczana i pęczak; produkty mączne smażone
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor bez skóry	kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, surowa cebula, por, czosnek, szczypior, grzyby; warzywa smażone; kiszona kapusta
Ziemniaki	gotowane, pieczone	frytki, talarki smażone; puree w proszku
Owoce	dojrzałe, rozdrobnione; przeciery i musy; niskostodzone dżemy bez pestek – w ograniczonych ilościach	owoce niedojrzałe; suszone; w syropie; kandyzowane; wysokostodzone przetwory
Strączki	niestodzone napoje roślinne; naturalne tofu – jeśli dobrze tolerowane	suche nasiona roślin strączkowych, np. fasola, groch, soczewica, ciecierzyc
Orzechy i nasiona	mielone siemię lniane,	całe orzechy, nasiona i

	mielone nasiona słonecznika i dyni – w ograniczonych ilościach	pestki; masło orzechowe; wiórki kokosowe
Mięso	kurczak, indyk bez skóry, królik, cielęcina, chuda wołowina, polędwica, schab, chuda szynka	kaczka, gęś, tłuste mięsa; boczek, baleron, tłuste kiełbasy, parówki, pasztety; mięso smażone i panierowane
Ryby	chude ryby, gotowane, na parze lub pieczone	tłuste ryby; ryby smażone, panierowane i wędzone; konserwy w oleju
Jaja	białko jaj; jaja z ograniczeniem żółtek	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu; jajecznica na tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko i twarogi chude; kefir, jogurt i maślanka naturalne, bez cukru	tłuste sery i twarogi; śmietana; mleko skondensowane; słodzone jogurty i desery
Tłuszcze	miękka margaryna; olej rzepakowy; oliwa z oliwek – w ograniczonych ilościach	smalec, słonina, tój, masło, masło klarowane; twarde margaryny; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura
Desery	budyń, kisiel, galaretka; sałatki owocowe; ciasta drożdżowe i biszkoptowe – w ograniczonych ilościach	torty i ciasta z kremami; ciasta kruche i francuskie; słodczyce z dużą ilością cukru lub tłuszczu