

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta – dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu stosowana jest u osób z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, marskością wątroby, z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, w kamicy żółciowej, w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego i ograniczenie podaży tłuszczu, szczególnie nasyconych kwasów tłuszczowych.

Zalecenia:

1. Jedz 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych, a ostatni posiłek spożyj na 2-3 godziny przed snem.
2. Powoli i dokładnie przeżuвай pokarmy, aby ułatwić trawienie i nie obciążać dodatkowo przewodu pokarmowego.
3. Wybieraj pszenne pieczywo, jasne makarony, drobne kasze (jęczmienna, manna).
4. Smażenie zastąp gotowaniem, gotowaniem na parze, pieczeniem w folii, duszeniem.
5. Owoce i warzywa przed zjedzeniem poddaj obróbce termicznej oraz pozbaw skórki, pestek, rozdrabniaj. Dobrze sprawdzą się tu: musy, koktajle, zupy krem.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów. Unikaj tłuszczów nasyconych. Tłuszcz nasycony znajdziesz głównie w produktach odzwierzęcych (np. smalec, łój, mięso czerwone, sery), ale również w oleju kokosowym i palmowym. Zamiast tłuszczu odzwierzęcego wybierz tłuszcze roślinne w niewielkiej ilości, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które idealnie nadadzą się do smażenia, jak i spożywania na zimno. Olej lniany na zimno, dobrze sprawdzi się np. jako dodatek do sałatek.
7. Dodaj do diety siemię lniane (najlepiej w postaci zaparzonej), które ma działanie osłaniające błonę śluzową żołądka.
8. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Pij 1,5-2 l wody dziennie. Wodę pij małymi łyчками.
9. Unikaj produktów drażniących układ pokarmowy. Zrezygnuj z pikantnych przypraw, napojów gazowanych, alkoholu, przetworzonej żywności.

Produkty zalecane	Produkty zalecane w umiarkowanych ilościach	Produkty niewskazane
Białe, pszenne pieczywo, pieczywo graham (jeśli jest dobrze tolerowane)	Pieczywo chrupkie, chleb żytni na zakwasie, pieczywo drożdżowe, cukiernicze	Pełnoziarniste pieczywo, razowe, żytnie, ciasto francuskie, otręby
Kasza manna, jęczmienna, ryż biały, makaron pszenny		Grube kasze (gryczana, jaglana), makarony razowe
Chude mięso (kurczak, indyk, cielęcina, królik), ryby (dorsz, sola, mintaj, pstrąg, halibut, lin)	Wołowina, schab, makreła, karp	Tłuste mięso, kiełbasy, konserwy, mięso panierowane
Niskotłuszczowe mleko i jego przetwory (jogurt naturalny, kefir, chudy twaróg), białko jaja, tofu naturalne, serek typu almette	Mleko i jego przetwory powyżej 2% tłuszczu, jajka na miękko, ser żółty	Tłuste sery, sery pleśniowe, tłuste mleko, jajko na twardo, jajecznica smażona (na maśle, boczku itp.)
Pomidor bez skóry, sałata, szpinak, gotowane warzywa (np. marchew, dynia, cukinia, kabaczek, buraki, seler, brokuły, fasolka szparagowa)	Kalarepa, drobno starte surowe warzywa	Surowe warzywa (typu kapusta, kalafior, por, cebula, czosnek), rzodkiewka, strączki (groch, fasola, soczewica), warzywa marynowane
Banany, pieczone jabłka, morele, brzoskwinie, arbuz (bez skórki oraz pestek), winogrona bez pestek, mus owocowy, kisiel, koktajl	Kiwi, wiśnie, awokado, truskawki, maliny,	Cytrusy, daktyle, śliwki
	Oliwa z oliwek, olej lniany, masło, margaryna MIĘKKA, sezam, siemię lniane, orzechy nie smażone, mielone, bez dodatku soli	Smalec, słonina, tój, margaryny twarde
Woda niegazowana, rozcieńczone soki owocowe	Słaba kawa, słaba herbata	Napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata, alkohol, kakao
Biszkopty, herbatniki, musy owocowe, domowy kisiel, dżemy niesłodzone, miód Zioła: pietruszka, koperek, majeranek, bazylija, gałka muszkatołowa, oregano, papryka słodka		Dania typu instant, fast foody, słodczyce Pikantne przyprawy: gorczyca, chilli, pieprz, pieprz cayenne, kurkuma, ocet, chrzan

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Ryżanka na mleku z musem truskawkowym i bananem

Składniki: ryż biały, mleko 1,5%, banan, truskawki

Przepis: Ryż ugotować na mleku. Truskawki zblendować z odrobiną miodu. Na gotowy ryż wyłożyć pokrojonego banana, połączyć musem truskawkowym.

Obiad: Pulpety drobiowe z ziemniakami i buraczkami

Składniki: jajo kurcze, mąka pszenna, bulion warzywny, kajzerka, koperek, pierś z kurczaka mielona, ziemniaki, marchew, buraki, przyprawy: oregano, sól

Przepis: Ziemniaki ugotować. Mięso wymieszać z jajkiem, wcześniej namoczoną w wodzie bułką, solą i oregano. Uformować kotleciki i obtaczać w mące. Podpiec w piekarniku do zarumienienia. Do garnka wlać bulion, dodać startą marchew. Całość zagotować. Dodać pulpeciki i gotować. Odlać trochę sosu i wymieszać z łyżeczką mąki. Dodać całość do pulpecików. Buraka obrać, ugotować lub upiec. Ugotowanego/upieczonego buraka zetrzeć na tarce na małych oczkach, doprawić.

Kolacja: Kanapki z twarogiem

Składniki: chleb pszenny, pomidor bez skórki, twaróg chudy, jogurt naturalny, masło, sałata

Przepis: Pomidora zalać gorącą wodą, obrać ze skórki. Do twarogu dodać jogurt naturalny, doprawić. Chleb posmarować masłem, wyłożyć sałatą, nałożyć warstwę z twarogu i plastry obranego pomidora.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej. (2023). Zasady diety lekkostrawnej – dla kogo i jak ją stosować.
3. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla osób starszych i w okresie rekonwalescencji.
4. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii. (2022). Rekomendacje dietetyczne w chorobach przewodu pokarmowego.
5. Polskie Towarzystwo Żywienia Klonicznego, Metabolizmu i Suplementacji. (2023). Diety modyfikowane w leczeniu chorób – przewodnik kliniczny
6. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego.