

DIETA Z OGR. DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓT WŁTUSZCZOWYCH dla dzieci

I. Wskazania:

- Chłonkotok,
- wrodzone zaburzenia metabolizmu tłuszczów np. deficyt LCHAD, deficyt VLCAD.

II. Zasady diety:

1. Podstawą diety jest maksymalne ograniczenie źródeł długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) i zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone oraz żywność specjalnego przeznaczenia medycznego będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT).
2. Należy wyeliminować tłuszcze dodane (np. masło, margaryna, oleje roślinne) i produkty bogatotłuszczowe (np. awokado, orzechy).
3. Dieta powinna uwzględniać produkty 0% tłuszczu lub o niskiej zawartości tłuszczu.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jagłana ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: bezjajeczny płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, chałki, makaron dwu- lub cztero-jajeczny, mąka sojowa, musli z orzechami w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jagłane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	mleko chude 0-0,5% tłuszczu, ser twarogowy chudy, jogurt/kefir 0-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy	mleko >1% tłuszczu, sery twarogowe półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, sery podpuszczkowe, śmietana, serki topione, serek wiejski, lody śmietankowe, mleka modyfikowane dla niemowląt
Mięso, wędliny, ryby, Jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, sola, sandacz, morszczuk jaja: białko jaja	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, parówki tłuste ryby: łosoś, sardynka, makrela, szprot, karp, pstrąg, tuńczyk mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: żółtko jaja

Tłuszcze	oleje MCT	masło, margaryna, oleje roślinne, smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	awokado, oliwki warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki bataty	gotowane, pieczone bez tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli lub tłuszczu
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, mleczko kokosowe, napój sojowy, napoje czekoladowe
Inne	kisiel, galaretka	orzechy, nasiona, czekolada, masło orzechowe, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, kremy, wiórki kokosowe
Przyprawy	zioła i przyprawy: liść laurowy, koper, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, pieprz, cynamon, keczup, miód	majonez, sosy sałatkowe

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka.

Bibliografia:

1. Kowalik A.: Wybrane wrodzone wady metabolizmu. Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. red. Szajewska H., Horvath A. Kraków, 2017.
2. Polskie Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Fenylketonurię i Choroby Rzadkie „Ars Vivendii”: Poradnik dla chorych na deficyt LCHAD i ich rodzin i wolontariuszy. IV edycja. Warszawa 2012.
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.