

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I SUROWIZNY dla dzieci

I. Wskazania:

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na ograniczeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz oraz surowych warzyw i owoców. Celem jej stosowania jest ochrona narządów biorących udział w procesie trawienia tłuszczów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

- przewlekłe zapalenie i/lub kamica pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- choroby miąższu wątroby – przewlekłe zapalenie i marskość wątroby
- przewlekłe zapalenie trzustki

II. Zasady diety:

1. Zaleca się 5-6 posiłków o stałych porach.
2. Ogranicza się spożycie błonnika pokarmowego pod postacią surowych warzyw i owoców oraz pełnoziarnistych produktów zbożowych.
3. Wyklucza się produkty i potrawy tłuste, wzdymające, ostro przyprawione.
4. Ogranicza się również spożycie tłuszczu zawartego w produktach mlecznych, tłustym mięsie i rybach oraz tłuszczu dodawanego do pieczywa i potraw.
5. Zalecane jest gotowanie na wodzie lub parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
6. Należy unikać potraw bardzo zimnych i bardzo gorących.
7. Zaleca się unikanie żywności typu fast food, słodczy, napoi słodzonych, chipsów i innych słonych przekąsek.
8. Dieta może ulegać różnym modyfikacjom w zależności od stanu chorego.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kuskus, krakowska, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana ryż: biały makaron: pszenny, ryżowy, bezjajeczny, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, ryżowa płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, jaglane biszkopty na białkach, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, z dodatkiem nasion, ziaren, soi gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron: jajeczny, pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli, pączki, faworki, racuchy, biszkopty na całych jajach
Mleko i produkty mleczne	mleko o zawartości tłuszczu 2% lub poniżej, sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku	mleko powyżej 2%, sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i deser mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, żółte,

	cukru (kefir, maślanka, jogurt), serki homogenizowane naturalne	topione, pleśniowe śmietana, śmietanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, karmazyn, lin, okoń, szczupak, mintaj jaja: białko	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne ryby: węgorz, makrela, leszcz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut, śledź, sardynka w oleju, ryby wędzone i konserwowe, paluszki rybne w panierce jaja: żółtko
Tłuszcze	w małych ilościach, dodawane „na zimno”: olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie, olej MCT	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	gotowane/pieczone/duszone, przetarte: brzoskwinie, morele, banany, mango, jabłka, melon, jagody, borówki, maliny, truskawki	owoce niedojrzałe, ciężkostrawne (śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, owoce suszone, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	warzywa gotowane lub pieczone: marchew, pietruszka, kabaczek, cukinia, seler, kalafior (kwiat), brokuł (kwiat), buraki, dynia, szpinak, młoda fasolka szparagowa, groszek cukrowy	warzywa surowe, kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe: cebula, por, czosnek, szczypior, warzywa konserwowe, smażone, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone w folii, bez tłuszczu	ziemniaki smażone, z dodatkiem tłustych sosów, frytki, chipsy, puree w proszku, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Nasiona roślin strączkowych	żadne	wszystkie
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa i kakao naturalne na mleku 2% lub poniżej, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące napój sojowy, płynna czekolada

	napoje roślinne (migdałowy, owsiany) bez cukru	
Przyprawy	łagodne: koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, ocet, ketchup, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak
Inne	miód, kisiel, galaretka, dżemy bez pestek	nasiona, pestki i orzechy, wiórki kokosowe, orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Rudnicka A., *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021
2. Szajewska, H., Horvath, A. (red.) *Żywnie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży* (Wyd. II). Medycyna Praktyczna. Kraków, 2024
3. Brzeziński, M., Czerwonogrodzka-Senczyna, A. (red.) *Dietetyka pediatryczna*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2025