

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

I. Wskazania:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w chorobach miąższu wątroby – ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w chorobie Leśniowskiego - Crohna – w okresie zaostrzenia choroby,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

II. Zasady diety:

1. Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.
2. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30 - 50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Dieta ta nie powinna zawierać produktów i potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jagłana, krakowska, ryż biały, drobne makarony np. pszenne i ryżowy, mąki: pszenna, żytnia, ryżowa, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne:	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu i karmelu gruboziarniste kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, czerwony, makarony grube i pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane,

	owsiane, ryżowe, jęczmienne, żytnie, suchary,	pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka),	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, mleko skondensowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, wysokotłuszczowe, napoje mleczne fermentowane, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	z małą zawartością tłuszczu np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, wszystkie ryby morskie i słodkowodne ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), białka jaja (bez ograniczeń), jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek),	z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, mięsa w panierce, mięsa surowe, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, pasztety, tłuste ryby, ryby surowe, wędzone, konserwowe, w oleju, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone i omlety, żółtko jaj,
Tłuszcze	w ograniczonych ilościach: miękka margaryna, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryna twarda, olej palmowy i kokosowy, masło klarowane, majonez, frytura smaźalnicza,
Owoce	owoce dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji-pozbawione pestek, przetarte przez sito), dżemy owocowe niskosłodzone	owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (śliwki, czereśnie, gruszki), owoce suszone, kandyzowane, w syropach cukrowych, przetwory owocowe wysokosłodzone,

	bezsłoneczne (w ograniczonych ilościach),	
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone szczególnie zalecane: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata, młoda fasolka szparagowa, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, pomidor bez skóry,	warzywa kapustne: rzepa, kapusta, brukselka, rzodkiewka, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior, surowe ogórki, kukurydza, papryka,
Ziemniaki i bataty	ziemniaki, bataty: gotowane,	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki),
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane,	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych,
Nasiona, Pestki, Orzechy	mielone nasiona np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach),	całe nasiona, pestki, orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe,
Napoje	wody mineralne niegazowane, słabe napary herbat, kompot bez cukru lub z małą ilością cukru, bawarka napary owocowe, kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, bez cukru, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),	woda gazowana, napoje gazowane i wysokosłodzone, mocne herbaty, kawa naturalna, kakao, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: koper zielony, majeranek, cynamon, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kminek,	ostre przyprawy: pieprz czarny/cayenne, chilli/ostra papryka, kostki rosółowe, bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów,

	Sól i cukier (w ograniczonych ilościach),	gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie i półfrancuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.