

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

I. Wskazania:

- Dieta stosowana w przypadku pacjentów u których występują różnego rodzaju zaburzenia pracy wątroby lub po przeszczepie tego narządu z jednoczesnym współistnieniem zaburzeń metabolizmu węglowodanów np. cukrzycy.
- Głównym zadaniem diety jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi z jednoczesnym wsparciem funkcjonowania wątroby i trzustki.

II. Zasady diety:

1. Do najważniejszych założeń diety należy ograniczenie spożycia cukrów prostych oraz tłuszczów zwierzęcych, przy zachowaniu odpowiedniej podaży wszystkich składników odżywczych oraz zapewnić choremu odpowiednią podaż energii.
2. Należy spożywać regularnie posiłki, aby zapobiec wahaniom poziomu glukozy we krwi.

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 i czerstwe,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel,
	drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna,	gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak,
	ryż biały,	ryż: brązowy, dziki, czerwony,
	drobne makarony np. pszenne i ryżowy,	makaron pełnoziarnisty,
	mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana,	mąki pełnoziarniste,
	płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe,	otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane,
	suchary, biszkopty, wafle ryżowe,	pieczywo cukiernicze - dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty	sery twarogowe chude,	mleko (z zawartością powyżej 2%)

mleczne	niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), niskotłuszczowe serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, jogurt grecki 0% tłuszczu,	tłuszczu), sery twarogowe pełnotłuste i półtłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty i serki z dodatkiem cukru, w ograniczonych ilościach, do posiłku: mleko (z zawartością do 2%),
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: na zimno jako dodatek do sałatek/potrav: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,
Owoce	owoce dojrzałe, bez skórki i pestek, gotowane	śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane,

	i przecierane: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy owocowe,	w syropach, przetwory owocowe wysokostodzone
Warzywa	warzywa młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: gotowany kalafior i brokuł, na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, szpinak,	pozostałe warzywa w formie surowej, warzywa kapustne: cebula, por, czosnek, kapusta, brukselka, rzodkiewki, papryka, warzywa w occie i konserwowe, kiszzone, grzyby,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula (w ograniczonych ilościach),	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	tofu naturalne, napój sojowy bez cukru,	wszystkie nasiona roślin strączkowych przeciwwskazane oraz produkty z nasion roślin strączkowych np. pasty, makarony,
Nasiona, orzechy, pestki	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, kawa, w ograniczonej ilości: kompoty bez cukru, napoje roślinne bez cukru, soki warzywne,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna i kakao, słodzone: napoje, wody smakowe i soki owocowe, nektary owocowe, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet, w ograniczonych ilościach: keczup, sos sojowy,
Desery	wszystkie produkty bez dodatku	słodyczne zawierające duże ilości

(w ograniczonej ilości)	cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, 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.
2. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2025 – Polskie Towarzystwo Diabetologiczne