

DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

I. Wskazania:

- we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m. in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
- dla pacjentów wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

II. Zasady diety:

1. Jest to modyfikacja diety podstawowej polegająca na istotnym ograniczeniu podaży długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT).
2. Podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, z zadbaniem o odpowiednie zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, a także produkty specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępne dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będące źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych, według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.
3. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji strawności produktów i potraw oraz zastosowanej obróbki termicznej.
4. W diecie należy uwzględniać w szczególności, produkty 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw, owoców i ziemniaków.
5. Z diety należy wykluczyć źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych

III. Sposoby przygotowywania potraw:

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

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (pszenny, żytni- bez dodatku tłuszczu) ryż brązowy, czerwony, mąka, kasza jagłana, kukurydziana, jęczmienna, płatki kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane makaron bezjajeczny	chleb z dodatkiem nasion i soi, pieczywo francuskie, cukiernicze, bułki maślane, mleczone mąka sojowa, otręby owsiane, słodzone płatki, makarony jajeczne
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	mleko spożywcze (do 0,5%), ser twarogowy chudy, jogurt, kefir, serwatka płynna, maślanka,	mleko powyżej 1% tłuszczu, sery twarogowe półtłuste i tłuste, erki homogenizowane, sery żółte i

	odtłuszczone mleko w proszku, napoje roślinne naturalne, sery podpuszczkowe niskotłuszczowe (do 3% - w ograniczonych ilościach)	topione, pełnotłuste jogurty i kefiry, śmietany, mleko w proszku, lody, mleczka i napoje roślinne słodzone
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna jaja: białko jaja	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, tłuste ryby: łosoś, sardynka, makrela, szprot, karp, pstrąg, tuńczyk mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: żółtko jaja
Tłuszcze	oleje MCT	masło, margaryna, smalec, łój, słonina, oleje roślinne
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone duszone,	warzywa smażone z dodatkiem tłuszczu
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, śmietany	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, napoje roślinny bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje roślinne z zawartością ponad 2% tłuszczu

Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak
Desery (w ograniczonej ilości)	ciastka i ciasteczka pieczone bez dodatku tłuszczu, galaretka, kisiel	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, 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.