

Zalecenia żywieniowe

dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Podstawowe zalecenia



Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu spożycia produktów bogatych w tłuszcz do 30 – 50 g/dobę oraz produktów obfitujących w cholesterol. Ograniczeniu podlega tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Dozwolona ilość tłuszczu powinna pochodzić głównie z produktów roślinnych (np. oliwa z oliwek) oraz tłustych ryb morskich (np. łososiu). Istotny jest również dobór odpowiednich produktów oraz technik przyrządzania posiłków w celu nieobciążania przewodu pokarmowego.

- **Spożywaj 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych** (co około 3 godziny). Powinny być to posiłki o małej objętości. Ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem. Dokładnie przeżuвай pokarmy.
- **Posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, przy stole**, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, korzystania z telefonu, czytania gazet itp.
- **Ogranicz ilość tłuszczów w diecie**, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego. Stosuj tzw. dobre tłuszcze, w niewielkiej ilości, w postaci np. oliwy z oliwek, dodawanej do potraw na zimno czy tłustych ryb morskich (z umiarem!). Nie spożywaj wysokotłuszczowych posiłków – nawet okazjonalnie mogą wywołać dolegliwości. Zadbaj o to, żeby produkty zawierające tłuszcze były równomiernie rozłożone na każdy posiłek w ciągu dnia i nie kumulowały się w jednym posiłku.
- **Zadbaj o źródła białka w każdym posiłku**: chude rodzaje mięs i ryb, chudy twaróg, ścięte białko jaja, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%).
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób** aby nie obciążać przewodu pokarmowego. Zalecanymi technikami kulinarnymi są: gotowanie w wodzie/na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- **Spożywaj posiłki o umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne potrawy mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu.
- **Wyeliminuj z diety produkty ciężkostrawne**, długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- **Ogranicz spożycie błonnika nierozpuszczalnego** ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka. Znajduje się on głównie w produktach pełnoziarnistych, surowych warzywach i owocach. Wraz z upływem czasu wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu. Jednocześnie ważne jest żeby nie rezygnować całkowicie ze spożycia błonnika w diecie, szczególnie z frakcji błonnika rozpuszczalnego, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencję stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Dlatego początkowo należy wybierać warzywa i owoce, które są źródłem błonnika rozpuszczalnego i spożywać je w postaci gotowanej, rozdrobnionej, przecierów czy musów.
- **Nawadniaj się** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35ml płynów na 1kg masy ciała na dzień.
- **Nie zapomnij o aktywności fizycznej dostosowanej dla Twojego stanu zdrowia** – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycję układu pokarmowego.

Przykładowy jadłospis

ŚNIADANIE

kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb/bułka pszenna
- Miękką margaryna
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

II ŚNIADANIE

tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Szpinak

OBIAD

gotowany dorsz z kaszą kuskus i gotowaną marchewką

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylia suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek – max 1 łyżka
- Marchew

PODWIECZOREK

deser jogurtowo-owocowy

- Biskopcy bezcukrowe
- Banan
- Skyr – jogurt typu islandzkiego
- Mus brzoskwinowy

KOLACJA

makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka gotowany
- Makaron pszenny/ryżowy
- Cukinia gotowana/duszona
- Oliwa z oliwek dodana na zimno
- do gotowej potrawy – max 1 łyżka
- Przyprawy do smaku



Komponowanie posiłku

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu! Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.



Techniki ułatwiające trawienie

- Obieranie ze skór owoców i warzyw
- Usuwanie pestek z owoców i warzyw
- Rozdrabnianie, przecieranie, blendowanie, miksowanie pokarmów
- Poddawanie obróbce termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie
- Doprawianie potraw łagodnymi ziołami i przyprawami.
- Jedzenie świeżo przygotowanych potraw

Techniki utrudniające trawienie

- Wybieranie owoców niedojrzałych
- Wybieranie starych warzyw
- Smażenie, mocne grillowanie
- Dodawanie do potraw dużej ilości, słabej jakości tłuszczów
- Spożywanie produktów skrobiowych (np. ziemniaków, ryżu) ugotowanych dzień wcześniej – produkty te są bogate w skrobię oporną na trawienie, przez co mogą nasilać dolegliwości.

Pamiętaj o nawodnieniu w ciągu dnia

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
= 6-8 szklanek



Porównanie produktów o wyższej i niższej zawartości tłuszczu

Wyższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
twaróg tłusty	8g	148	twaróg chudy	0,5g	72
serek wiejski	5g	97	serek wiejski "light"	3g	81
ser żółty	24,5g	358	ser żółty "light"	19g	301
ser mozzarella	24,6g	318	ser mozzarella "light"	8,5g	157
mleko 3,2%	3,2g	61	mleko 1,5%	1,5g	47
śmietana 30%	30g	292	śmietana 12%	12g	134
majonez	71,8g	231	jogurt naturalny 2%	2g	60
masło extra	83g	748	margaryna miękka	60g	71,7
frytki smażone	17,4g	331	ziemniaki gotowane	0,1g	66
pączek	15,5g	415	drożdżówka	6,7g	292
szynka wieprzowa	20,3g	253	pieś z kurczaka	0,3g	98

Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt CZYTAJ ETYKIETY!

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

Serek homogenizowany waniliowy Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3g	9,5g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4g	6,6g
Węglowodany	13g	19,5g
w tym cukry	13g	19,5g
Białko	7,2g	10,8g
Sól	0,10g	0,15g

W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt.

Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **Wartości energetycznej** – ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie, zarówno te proste jak i złożone; są one źródłem energii i odżywiają mózg
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi (w ograniczonych ilościach); suchary	mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem słodu, syropów, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; otręby
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior i brokuł bez łodygi (w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach); ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; grzyby; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; surówki z dodatkiem śmietany; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobno pestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (tj. czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY Miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), jogurt typu skyr	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; tłuste sery podpuszczkowe; śmietana
TŁUSZCZE	miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; masło; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura
JAJA	Białko jaj (bez ograniczeń); jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek) np. jajecznica na parze, omlet biskoptowy	żółtko jaj; jaja i potrawy z jaj przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, smażone
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne jeśli dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
NAPOJE	woda niegazowana; słabe napary herbat, napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	mocna kawa, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo- fruktozowym/ fruktozą, napoje energetyczne - napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: 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, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń na mleku odtłuszczonym/ galaretka /kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym; sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne

<https://ncez.pzh.gov.pl>

Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, na której można znaleźć informacje o żywieniu, przepisy, materiały do pobrania oraz umówić się na darmową konsultację z dietetykiem.

Przydatne linki

<https://diety.nfz.gov.pl/>

Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i inne materiały na temat żywienia

Opracowane przez dietetyków szpitala na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach „Dobry posiłek w szpitalach”, <http://www.ilewazy.pl/>