

## DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU 2000 KCAL

### I CEL DIETY

1. Celem diety jest ochrona narządów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej oraz upośledzone trawienie i wchłanianie tłuszczu.

Założenia diety na dobę:

Wartość energetyczna [kcal]:	2000	
Składnik odżywczy:	Ilość:	Ilość [g]:
Białka	16,5%	Ogółem: 80-85 (zwierzęce: 50)
Tłuszcze	17%	35-40
Węglowodany	66,5%	330 (przyswajalne)
Błonnik pokarmowy	Poniżej 20 g/d	-

### II WARTOŚCI ODŻYWCZE

1. Dzienna ilość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30-50g jako tłuszcz znajdujący się w posiłkach i dodany do potraw. Do tego rodzaju tłuszczu wlicza się tłuszcz roślinny i zwierzęcy. Produkty spożywcze białkowe dziennie dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu.
2. Produkty tłuszczowe, które znajdą zastosowanie w ilości 20-30g w ciągu dnia to: oliwa z oliwek, oleje (rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, z pestek winogron, z zarodków pszennych, kukurydziany, sojowy) oraz w zmniejszonej ilości masło czy miękkie kubkowe margaryny. Wykluczone jest używanie: słoniny, smalcu, łaju czy boczku.
3. Podaż białka w diecie jest na poziomie normy fizjologicznej. Wybrane przypadki chorobowe wymagają jego zwiększenia.

### III ZLECENIA

1. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest rodzajem modyfikacji diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu spożywania w diecie ilości produktów spożywczych bogatych w tłuszcz zwierzęcy oraz cholesterol. Ilość dozwolonego tłuszczu w należy dodawać do przygotowanych potraw w formie surowej.
2. Zalecane jest zjadanie 5 niewielkich objętościowo posiłków w ciągu dnia o temperaturze umiarkowanej.
3. W diecie należy zwiększyć spożywanie warzyw i owoców bogatych w betakaroten, ponieważ ograniczona ilość tłuszczu zmniejsza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.
4. Zwiększeniu podlegają także produkty obfitujące w witaminę C wpływającą na układ odpornościowy organizmu.
5. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, dlatego zakazane jest spożywanie gruboziarnistych produktów zbożowych.
6. Należy wyeliminować potrawy wzdymające, ciężko strawne, przyprawione ostro czy długo zalegające w żołądku.
7. Technika przyrządzania potraw jest taka sama, jak w diecie łatwostrawnej, tj. zalecane jest gotowanie na parze, w wodzie, naczyniu bez wody, naczyniu ceramicznym, duszenie, pieczenie w piekarniku, w folii, pergaminie, w opiekaczu elektrycznym czy na ruszcie. Zakazane jest tradycyjne smażenie oraz pieczenie na tłuszczu.
8. Zupy należy przygotowywać na wywarach warzywnych, a warzywa i owoce konsumować w postaci ugotowanej i rozdrobnionej lub jako przecier czy sok.
9. Zupy, sosy czy warzywa gotowane można zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka. Nie zalecane jest używanie zasmażek.
10. Przygotowując potrawę, gdzie zastosowanie znajdują całe jajka, należy używać tylko białka w postaci ubitej piany.

IV Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy:	Zalecane:	Zalecane w umiarkowanych ilościach:	Przeciwwskazane:
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny jasny oraz czerstwy, bułki, sucharki, biszkopty na białkach, pieczywo półcukiernicze	Pieczywo drożdżowe cukiernicze	Chleb świeży, pszenny z dodatkiem soi czy słonecznika, pszenny graham, razowy, z otrębami, żytni, chrupkie, cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajkach
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Ser twarogowy (chudy – gdy jest tolerowany), ścięte białko jaja, chude szynki, polędwica, polędwica drobiowa, gotowane mięso, marmolada, dżem bez pestek, miód	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny, parówki cielęce	Smalec, twarde margaryny, masło (w większych ilościach), sery żółte tłuste, topione, typu „Feta”, jajka gotowane czy jajecznica z całych jaj, wędliny tłuste, salceson, konserwy, kiszka, pasztetówka, dżemy z pestkami
<b>Tłuszcze</b>		Masło, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, sojowy	Margaryny twarde, smalec, słonina, łój, boczek, tłuszcze kuchenne

<b>Mięso, drób, ryby</b>	Kurczak, indyk, chuda cielęcina, młoda wołowina, królik Ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, halibut biały, mintaj, sola, płoć, sandacz, morszczuk, flądra, płastuga, szczupak, lin, okoń Potrawy gotowane: potrawki, pulpety, budynie	Chudy schab, wołowina serca, ozorki, płuca Ryby: makrela, młody karp, karmazyn, leszcz Potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w pergaminie, folii	Gatunki tłuste: kaczki, gęś, wieprzowina, baranina, dziczyzna, wątroba, flaki, mózg Tłuste ryby: łosoś, śledź pikling, sardynka, węgorz, sum, tłusty karp, tołpyga, halibut niebieski Potrawy marynowane, wędzone, smażone z ryb, mięsa i drobiu
<b>Warzywa</b>	Soczyste, młode: marchew, pietruszka, seler, patison, kabaczki, cukinia, dynia, pomidor bez skórki, surowe soki, gotowane „z wody”, rozdrobnione, przetarte, oprószone, [podprawione zawiesinami	Salata inspektowa, szpinak, buraki, czarna rzodkiew, rabarbar, surówki bardzo drobno starte z selera, marchewki	Ogórek, rzodkiewka, cebula, por, czosnek, rzepa, brukiew, kalarepa, warzywa kapustne, suche nasiona roślin strączkowych, groszek zielony, fasolka szparagowa, warzywa w postaci surówek czy sałatek z dodatkiem majonezu/ musztardy, solone, marynowane
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, w postaci puree z mlekiem	Gotowane i pieczone w całości	Frytki, krążki, smażone z tłuszczem, chipsy
<b>Owoce</b>	Soczyste, dojrzałe: jabłka pieczone, banany, morele, brzoskwinie, jagodowe, cytrusowe, winogrona bez pestek (przeciery), owoce gotowane	Kiwi, śliwki, melon, wiśnie	Czereśnie, gruszki, figi, kawon, daktyle, owoce marynowane
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, zupa jarzynowa, ziemniaczana, krupnik, zupa owocowa, mleczna, zupa podprawiana zawiesiną z mąki i mleka Łagodne sosy warzywne, owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka,	Rosół chudy z cielęciny	Z warzyw strączkowych, kapustnych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony, zawiesziste, tłuste, przyrządzone na mocnych wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, pikantne, zaprawiane śmietaną, zasmażane, zaciągane żółtkiem Sosy: śmietanowy oraz ostre: musztardowy, chrzanowy, grecki
<b>Dodatki do zup</b>	Bułki, grzanki, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach, lane ciasto na białkach, ryż, kasza manna, jęczmienna, ziemniaki	Groszek ptysiowy bez żółtek	Grube makarony, łazanki, kluski kładzione, kluski francuskie, groszek ptysiowy na całych jajkach, nasiona roślin strączkowych, jajka
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z warzyw, kasz (manny, kukurydzianej, jęczmiennej, krakowskiej), makaron nitki bez żółtek, pierogi leniwe na białkach, kluski biszkoptowe na białkach, risotto	Makarony nitki z mięsem, zapiekanki z drobnych kasz i mięsa	Knedle, pierogi, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: kotlety, krokiety, placki ziemniaczane, bliny, fasolka po bretońsku, bigos
<b>Desery</b>	Soki i przeciery owocowe, przetarte kompoty, kisiele, galaretki owocowe i mleczne na mleku odtłuszczonym, budynie, suflety, bezy	Ciastka z małą ilością jaj i tłuszczu	Lody, ciasta tłuste, chałwa, torty, czekolada, batony, słodczyce zawierające kakao, orzechy, używki
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, majeranek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, wanilia, cynamon	Sól, vegeta, jarzynka, estragon, tymianek, bazylika, słodka papryka, kminek, ocet winny	Ostre: pieprz, ostra papryka, chili, liść laurowy, ziele angielskie, gorczyca, gałka muszkatołowa, curry, ocet, musztarda
<b>Napoje</b>	Woda niegazowana, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe/warzywne, mleko, jogurt i kefir 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka	Mleko 2% tłuszczu	Woda gazowana, mocna herbata, kawa naturalna, kakao, płynna czekolada, pełnotłuste mleko, jogurt czy kefir pełnotłusty, coca-cola, pepsi, napoje alkoholowe

## V PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I Śniadanie:	kawa zbożowa z mlekiem (1,5% tłuszczu), pieczywo pszenne z masłem i polędwicą drobiową, jabłko pieczone
II Śniadanie:	bułka z chudym serem twarogowym oraz napój pomidorowy
Obiad:	zupa selerowa z grzankami, budyń z cielęciny, sos koperkowy, ziemniaki puree, buraczki, kompot przetarty
Podwieczorek:	galaretka mleczna oraz biszkopt na białkach
Kolacja:	risotto z ryżu i warzyw, napój owocowy lub herbata z cytryną

### Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.