



## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu po zabiegach operacyjnych(niskotłuszczowa)

### ZALECENIA OGÓLNE:

1. Dieta powinna być normokaloryczna z ograniczeniem tłuszczu, przy zwiększeniu spożycia węglowodanów.
2. Należy spożywać 5 posiłków dziennie o umiarkowanej objętości
3. Istotnym elementem jest ilość tłuszczu i forma przygotowania posiłku, który jest trawiony przez soki trzustkowe.
4. Najlepszą metodą przygotowania potraw jest : gotowanie na parze, duszenie bez smażenia, pieczenie w folii lub pergaminie.
5. Zawartość podstawowych składników odżywczych w całodziennej diecie :
  1. Białko : 65g-90g, Tłuszcz : 40g-50g , Węglowodany : 345g
6. Ilość błonnika w diecie jest zależna od indywidualnej tolerancji
7. Wskazana jest dieta o dużej zawartości witamin C i E ( antyoksydantów – składników o działaniu przeciwutleniającym )

<b>PRODUKTY</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>NIEZALECANE</b>
<b>Mleko, produkty mleczne</b>	Niskotłuszczowe mleko, maślanka, kefir, odtłuszczony jogurt, chudy twaróg i ser	Zawierające bardzo dużo tłuszczu sery, mocno przyprawione gatunki serów, fromage
<b>Produkty zbożowe</b>	mąka, mąka ziemniaczana, płatki owsiane i pszenne, ryż, grysik, budyń, makarony, płatki kukurydziane, kukurydza	Gruboziarniste, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały
<b>Chleb, pieczywo</b>	Chleb pszenny, grzanki, sucharki, chleb chrupki, graham, chleb razowy, ciasto drożdżowe, biszkopt, ciasto z owocami, piernik, keks, kajzerki, chrupki kukurydziane	Świeży chleb, torty, ciasto francuskie, sernik, ptysie, pączki, naleśniki, krakersy, bułki maślane
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier, miód pszczeli, galaretka, marmolada	słodycze ( cukierki, czekolada, praliny lub czekoladki)
<b>Owoce</b>	Obrane jabłka i gruszki, banany, pomarańcze, mandarynki, truskawki, maliny, kiwi, brzoskwinie, morele,	Niedojrzałe owoce, śliwki, agrest, porzeczki, jabłka i gruszki ze skórą, orzechy, migdały
<b>Przyprawy i zioła</b>	Kminek, koper, cynamon, liść laurowy, ziele angielskie, przecier pomidorowy	Musztarda, pieprz, papryka ,ocet majonez
<b>Napoje</b>	Czarna herbata, słaba kawa, soki owocowe i warzywne, koktajle mleczne, herbaty ziołowe, woda mineralna niegazowana	Mocna kawa, napoje gazowane, alkohol
<b>Mięso, drób</b>	Cielęcina, wołowina, polędwica, kura, kurczak, indyk, królik, dzika kaczka	Tłuste mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, mięso mocno peklowane, kaczka, gęś
<b>Wędliny</b>	Szynka bez tłuszczu, wędliny drobiowe	Wszystkie inne tłuste i mocno wędzone gatunki kielbas,



## Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu po zabiegach operacyjnych(niskotłuszczowa)

		pasztet, salceson, kaszanka, parówki, salami
<b>Zupy i sosy</b>	Chudy rosół, zupy na wywarze warzywnym, lekko podprawiane, sosy o małej zawartości tłuszczu	Tłusty rosół, sosy masłowe, wywar kostny
<b>Tłuszcz do smarowania, oleje</b>	Margaryny miękkie, oleje roślinne,	Masło, oliwa z oliwek, smalec, łój, słonina, margaryny twarde
<b>Ryby</b>	Dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, morszczuk, halibut,	Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
<b>Ziemniaki</b>	Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	Frytki, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki, sałatka ziemniaczana z majonezem
<b>Warzywa</b>	Młode marchewki, młoda kalarepa, szparagi, kalafior, brokuł, seler buraki, szpinak, rzodkiewki, pomidory i ogórki bez skórki, sałata zielona, pieczarki, cukinia, wszystkie sałatki przyprawione sokiem z cytryny	Cebula, kapusta biała, czerwona, włoska, groch, fasola, soja
<b>Potrawy z jaj</b>	Jajko na miękko, omlet z piany, luźna jajecznica, jajko do zagęszczania zup i sosów,	Jajka na twardo, jajka sadzone, jajecznica na słoninie

Opracowanie: Zespół dietetyków SP ZOZ Przeworsk

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Ciborowski A., „*Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*”. Wyd. PZWL, 2022, Warszawa.