



Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (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)

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



Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowa)

	drobiowe	wędzone gatunki kiełbas, pasztet, salceson, kaszanka, parówki, salami
Zupy i sosy	Chudy rosół, zupy na wywarze warzywnym, lekko podprawiane, sosy o małej zawartości tłuszczu	Tłusty rosół, sosy masłowe, wywar kostny
Tłuszcz do smarowania, oleje	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa z oliwek	smalec, łój, słonina, margaryny twarde
Ryby	Dorsz, flądra, sola, pstrąg, szczupak, ryba w galarecie, świeży tuńczyk, morszczuk, halibut,	Karp, śledź, węgorz, makrela, łosoś, tuńczyk w oleju, sardynki w oleju
Ziemniaki	Ziemniaki w mundurkach, ziemniaki solone, ziemniaki puree, kluski ziemniaczane z gotowanych ziemniaków	Frytki, placki ziemniaczane, smażone ziemniaki, sałatka ziemniaczana z majonezem
Warzywa	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
Potrawy z jaj	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.