



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**ZAL. 35- P- Q -Ż- 08**

## **DIETA NISKOTŁUSZCZOWA**

**(to dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu)**

### **Zastosowanie diety:**

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby
- ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- choroby układu krążenia

### **Zasada diety:**

- dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała
- tłuszcz ograniczamy do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw).
- nie powinna zawierać produktów i potraw trudno strawnych oraz wzdymających
- ilość błonnika jest ograniczona do 20-25g
- ze względu na ograniczoną ilość tłuszczu w diecie i upośledzonym jego wchłanianiu dostarczenie i wykorzystanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach może być niedostateczne (przy doborze warzyw należy zwrócić uwagę na konieczność uwzględnienia w jadłospisach warzyw bogatych w karoten)
- tłuszcze w diecie powinny być pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany)
- posiłki należy podawać w małych objętościach o umiarkowanej temperaturze, regularnie 4 – 5 razy dziennie.



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

**Sposoby przygotowywania potraw:**

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie bez tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym

**Wartość energetyczna i odżywcza diety**

Energia	kcal	2200 (9,2 MJ)
Białko ogółem	g	90
Białko zwierzęce	g	50
Tłuszcze	g	40 – 45
Węglowodany	g	340 - 370
Błonnik (pokarmowy)	g	25
Wapń	g	0,8
Żelazo	mg	16



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

Wit. A	j.m	3638 (1143µg retinolu)
Wit. B <sub>1</sub>	mg	1,2
Wit. B <sub>2</sub>	mg	2,1
Wit. C	mg	70

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane.**

Nazwa produktu i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Niewskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, sucharki, graham, kasze: manna, kuskus, jaglana, kukurydziana, krakowska, ryż jęczmienna, makarony, płatki kukurydziane, tortilla pszenna, amarantus, komosa ryżowa		Pieczywo razowe i żytnie, kasza gryczana, ryż dziki,
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie (2%tłuszczu), kefir, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu, sery białe chude, serek wiejski,		Mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione, sery pleśniowe „Feta”, „Fromage”
Jaja	Na miękko, gotowane 2-3 w tygodniu		Jajecznica
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, kurczak, cielęcina, indyk, ryby chude: leszcz, dorsz,	Chudy schab, parówki cielęce,	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, pasztety, tłuste



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

	sola, sandacz, szczupak, tuńczyk, wędliny chude: szynka, połędwica,		ryby: węgorz, halibut, śledź Tłuste wędliny, mięso i ryby wędzone, konserwy
Tłuszcze	Masło, wysokogatunkowe oleje roślinne	Śmietanka	Śmietana, słonina, boczek, łój wołowy i barani, olej rzepakowy
Ziemniaki	Gotowane, podawane w postaci puree, pieczone,		Frytki, placki ziemniaczane, chipsy, pyzy,
Warzywa	Marchew, pietruszka, seler, buraki, kalafior, dynia, cukinia, bakłażan, szpinak, warzywa z wody, oproszone mąką z dodatkiem świeżego masła lub mleka, bez zasmażek na surowo, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszka, koperek	kabaczek bez głębia	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan. Warzywa z zasmażkami warzywa konserwowane octem
Owoce	Dojrzałe , truskawka, poziomki, pomarańcze, winogrona (bez skórki i pestek), jabłko gotowane lub pieczone, brzoskwinie i morele – gotowane owoce jagodowe: maliny, porzeczki w formie przecierów, soków		Wszystkie niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest
Suche strączkowe		Hummus, konserwowe	Groch, fasola, soczewica
Cukier i	Cukier, miód, dżem bez		Chałwa, słodycze



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

słodycze	pestek, przetwory owocowe, kompoty, galaretki		zawierające tłuszcz, orzechy, czekolada.
Przyprawy	Łagodne koperek, kminek, wanilia ,tymianek, majeranek, bazylia, cynamon, sok z cytryny.		Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili, chrzan
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, mleczone, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, barszcz, pomidorowa, zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, zagęszczane zawiesiną mąką i mleka, bez zasmażek	słaby żurek, rosół jarski	Kapuśniak, ogórkowa, fasolowa, grochowa, rosoly tłuste, zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
Potrawy mięsne i ryby	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		Smażone, pieczone w sposób tradycyjny.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem warzyw i mięsa, lane kluski, leniwe, pierogi, ciasto drożdżowe		Smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane niewielką ilością masła, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, jarzynowy,		Wszystkie na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, chrzanowy, grecki, śmietankowy itp.



SZPITAL UNIWERSYTECKI  
W KRAKOWIE

	pomidorowy, waniliowy		
Desery	Mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, napoje mleczne, herbata z cytryną, herbatki owocowe, soki	Słabe kakao	Mocna kawa, herbata, wszystkie napoje alkoholowe, mocne kakao, czekolada.