



DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

(dieta w chorobach wątroby)

Podstawowe założenia diety:

Podstawowym założeniem diety jest ograniczenie spożycia błonnika pokarmowego oraz tłuszczu

W diecie unika się spożycia produktów ciężkostrawnych, tłustych, smażonych, wzdymających (np. kapusta), ostro przyprawionych, o dużej zawartości błonnika pokarmowego.

- **Jedz posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo.** Zalecane jest spożywanie 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 mniejsze przekąski) – regularnie, co 2 – 3 godziny.
- **Kolacje spożywaj nie później niż 2 godziny przed snem.**
- **Jedz posiłki powoli o stałych porach w ciągu dnia.**
- **Wybieraj produkty świeże i dobrej jakości.**
- **Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.**
- **Posiłki powinny być o umiarkowanej temperaturze (nie powinny być zbyt zimne ani zbyt gorące)**

- **Niezbędnym składnikiem pokarmowym jest białko** Źródłem białka powinno być chude mięso np. cielęcina, chudy drób bez skóry (kurczak, indyk), ryby, chude wędliny oraz mleko i przetwory mleczne jak: jogurt naturalny, chudy twaróg i kefir.

- **Ogranicz tłuszcze pochodzenia zwierzęcego** (ze względu na zawartość cholesterolu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych) – zamiast tego spożywaj tłuszcze roślinne i te zawarte w rybach. Pamiętaj, że spożywane tłuszcze są zarówno w postaci „widocznej” (np. olej, masło), jak i „niewidocznej” (np. mięso, słodczyce)!
- **Spożywaj mleko oraz przetwory mleczne** (np. jogurt naturalny, chudy twaróg) o niskiej zawartości tłuszczu!
- **Wybieraj chude mięso** (kurczak, indyk) oraz (ryby np. dorsz). Ryby należy spożywać 2 razy na tydzień.
- **Należy ograniczyć spożycie produktów będących źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych:** pełnotłuste produkty mleczne (pełne mleko, lody, sery pełnotłuste), mięso tłuste (np. wieprzowina, kaczka, gęś), zabielać do kawy, olej palmowy oraz twarde margaryny zawierające uwodornione oleje.
- **Należy unikać spożywania ciastek, słodczy, wyrobów cukierniczych itp. a także spożywania żywności typu fast- food, chipsów i innych przekąsek.**

- **Należy unikać spożywania potraw smażonych.** Zaleca się pieczenie w folii aluminiowej, rękawie, gotowanie, przygotowywanie potraw na parze, duszenie bez obsmażania. Wyeliminuj doprawianie potraw zasmażkami, śmietaną czy mąką.
- Owoce i warzywa należy podawać gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów.
- W przypadku spożywania surowych warzyw i owoców zaleca się wybierać te które są dojrzałe, bez skórki i pestek
- Z diety należy wyeliminować produkty zawierające duże ilości kwasu szczawiowego: szczaw, szpinak, rabarbar
- **Z diety należy wyeliminować również produkty zawierające duże ilości błonnika np. pieczywo razowe, żytnie, otręby pszenne, suche nasiona roślin strączkowych.**
- **Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające, takie jak: warzywa kapustne (kapusta, brukselka, kalafior), warzywa strączkowe (fasola, groch, soczewica), grzyby oraz cebulę i czosnek**
- Należy wyeliminować z diety potrawy kwaśne, słone oraz nie należy dodawać do posiłków ostrych, pikantnych przypraw, takich jak: ostra papryka, pieprz, ocet, chrzan, musztarda, maggi – można zastąpić je łagodnymi przyprawami takimi jak: koperek, cynamon, pietruszka, wanilia, sok z cytryny.
- Należy unikać produktów zawierających duże ilości soli (sodu) takich jak: wędzone mięsa i ryby, konserwy, produkty marynowane, „gotowe dania”, dnia typu fast food, gotowe sosy, kostki rosołowe, maggi, musztarda, ketchup, sery, produkty marynowane, produkty kiszone np. ogórki kiszone, kapusta kiszona oraz słone przekąski np. krakersy, paluszki, chipsy, chrupki.
- Należy wyeliminować z diety czekoladę!
- Należy wyeliminować palenie tytoniu, kawę oraz mocną herbatę i **alkohol!**

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne (pszenne), sucharki, biały ryż, drobne kasze i makarony, biszkopty	Świeży chleb, pieczywo z pełnego ziarna, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makarony razowe, rogaliki francuskie, słodkie bułki, drożdżówki, krakersy, ciasta.
Mleko i produkty mleczne	Mleko do 2 % tłuszczu, ser biały chudy, jogurt naturalny	Mleko tłuste, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, sery topione, sery pleśniowe, sery żółte
Mięso i ryby	Drób bez skóry (indyk, kurczak), cielęcina, bardzo chuda wołowina, ryby z rusztu np. dorsz, sola, sandacz, mintaj, pstrąg gotowane lub pieczone bez skóry. Chude wędliny.	Tłuste części mięsa wieprzowego, mięso gęsi, kielbasy, salami, pasztety mięsne, mielone mięso, konserwy, parówki, ryby smażone. Konserwy rybne np. tuńczyk w oleju, sardynki w sosie, oraz ryby tłuste np. karp, węgorz, śledź, ryby wędzone.
Zupy i sosy	Zupy na wywarach warzywnych (można zabielić po ugotowaniu np. jogurtem naturalnym), zupy przecierane, zupa krupnik, Sosy jogurtowo- ziołowe (na bazie jogurtu naturalnego) o łagodnym smaku.	Tłusty rosół, zupa grzybowa, fasolowa, grochowa, zupy z zasmażkami. Sosy majonezowe, sosy na bazie masła.
Tłuszcze	W ograniczonych ilościach: Oleje np. słonecznikowy, kukurydziany, lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek. Masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde, tłuszcze uwodornione.
Owoce	Owoce dojrzałe, obrane, bez skórki i pestek np. brzoskwinie Owoce gotowane, w formie przecieru	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; Owoce suszone, orzechy
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki Na surowo: zielona sałata, pomidory bez skórki	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem.
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Napoje	Woda niegazowana, kompoty owocowe, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem	Napoje słodkie gazowane, płynna czekolada, mocna kawa, alkohol

Opracowanie: Dietetyk Instytutu Gruźlicy i Chorób Płuc.