



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, jest modyfikacją diety łatwostrawnej. **Główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu spożycia produktów bogatych w tłuszcz do 30 – 50 g/dobę oraz produktów obfitujących w cholesterol.** Ograniczeniu podlega tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Dozwolona ilość tłuszczu powinna pochodzić głównie z produktów roślinnych (np. oliwa z oliwek) oraz tłustych ryb morskich (np. łososiu). Istotny jest również dobór odpowiednich produktów oraz technik przyrządzania posiłków w celu nieobciążania przewodu pokarmowego.

### PODSTAWOWE ZALECENIA

- Spożywaj **4-5 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Powinny być to posiłki o **małej objętości**. Ostatni posiłek spożywaj nie później niż 3 godziny przed snem.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**, przy stole, w tym czasie unikaj np. oglądania telewizji, czytania gazet itp. **Dokładnie przeżuwać pokarmy.**
- **Ogranicz ilość tłuszczów w diecie**, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego. Stosuj tzw. dobre tłuszcze, w niewielkiej ilości, w postaci np. oliwy z oliwek, dodawanej do potraw na zimno czy tłustych ryb morskich (z umiarem!). Nie spożywaj wysokotłuszczowych posiłków – nawet okazjonalnie mogą wywołać dolegliwości. Zadbaj o to, żeby produkty zawierające tłuszcze były równomiernie rozłożone na każdy posiłek w ciągu dnia i nie kumulowały się w jednym posiłku.
- Zadbaj o źródła **białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs i ryb, chudy twaróg, ścięte białko jaja, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%).
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie w wodzie/na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Spożywaj posiłki **o umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne potrawy mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu.
- Wyeliminuj z diety produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit oraz powodujące wzdęcia np. tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy.
- **Ogranicz spożycie błonnika nierozpuszczalnego** ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka. Znajduje się on głównie w produktach pełnoziarnistych, surowych warzywach i owocach. Wraz z upływem czasu wprowadzaj te produkty stopniowo, w niewielkich ilościach, w celu sprawdzenia reakcji organizmu. Jednocześnie ważne jest żeby nie rezygnować całkowicie ze spożycia błonnika w diecie, szczególnie **z frakcji błonnika rozpuszczalnego**, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencję stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Dlatego początkowo należy wybierać warzywa i owoce, które są źródłem błonnika rozpuszczalnego i spożywać je w postaci gotowanej, rozdrobnionej, przecierów czy musów.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!** – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycją układu pokarmowego.

### PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej.

### UWAGI INDYWIDUALNE



### KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu!

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodzienniej diecie.



### TECHNIKI UŁATWIAJĄCE TRAWIENIE

- Obieranie ze skór owoców i warzyw
- Usuwanie pestek z owoców i warzyw
- Rozdrabnianie, przecieranie, blendowanie, miksowanie pokarmów
- Poddawanie obróbce termicznej: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie
- Doprawianie potraw łagodnymi ziołami i przyprawami.
- Jedzenie świeżo przygotowanych potraw

### TECHNIKI UTRUDNIAJĄCE TRAWIENIE

- Wybieranie owoców niedojrzałych
- Wybieranie starych warzyw
- Smażenie, mocne grillowanie
- Dodawanie do potraw dużej ilości, słabej jakości tłuszczów
- Spożywanie produktów skrobiowych (np. ziemniaków, ryżu) ugotowanych dzień wcześniej – produkty te są bogate w skrobię oporną na trawienie, przez co mogą nasilać dolegliwości.

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

### ŚNIADANIE

#### Kanapki z twarogiem i warzywami

- Chleb / bułka pszenna
- Miękką margaryna
- Twaróg chudy + jogurt naturalny / serek wiejski lekki
- Sałata masłowa
- Pomidor bez skórki

### II ŚNIADANIE

#### Tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla pszenna
- Burak gotowany + twaróg chudy
- Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
- Szpinak

### OBIAD

#### Gotowany dorsz z kaszą kuskus i gotowaną marchewką

- Filet z dorsza
- Sok z cytryny, koperek, bazylija suszona, zioła prowansalskie
- Kasza kuskus
- Oliwa z oliwek – max 1 łyżka
- Marchew

### PODWIECZOREK

#### Deser bananowy:

- Biskopki bezcukrowe
- Banan
- Skry – jogurt typu islandzkiego
- mus brzoskwinowy

### KOLACJA

#### Makaron z kurczakiem i cukinią

- Filet z kurczaka gotowany
- Makaron pszenny / ryżowy
- Cukinia gotowana/duszona
- Oliwa z oliwek dodana na zimno do gotowej potrawy – max 1 łyżka
- Przyprawy do smaku

### PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)  
= 6-8 szklanek



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE</b>	<b>NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor bez skóry, ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach); ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; grzyby; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; surowki z dodatkiem śmietany; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach)	wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju.
<b>JAJA</b>	białko jaj (bez ograniczeń); jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	gotowane na twardo i miękko; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE</b>	<b>NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE</b>
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), jogurt typu skyr	mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; tłuste sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
<b>TŁUSZCZE</b>	miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; masło; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
<b>NAPOJE</b>	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	mocna kawa, woda gazowana, „wody” smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą, napoje energetyczne - napoje alkoholowe
<b>PRZYPRAWY</b>	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
<b>DESERY (w ograniczonych ilościach)</b>	budyń na mleku odtłuszczonym / galaretka /kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym; sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne
<b>BŁONNIK</b>	<b>BŁONNIK ROZPUSZCZALNY</b> miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane, łuski babki płesznik, siemię lniane	<b>BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY</b> Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych



## PORÓWNANIE PRODUKTÓW O DUŻEJ I NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZÓW

Duża zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g	Niższa zawartość tłuszczu	T/100g	kcal/100g
Twaróg tłusty	8 g	148	Twaróg chudy	0,5 g	72
Serek wiejski	5g	97	Serek wiejski „light”	3g	81
Ser żółty	24,5 g	358	Ser żółty „light”	19 g	301
Ser mozzarella	24,6 g	318	Ser mozzarella „light”	8,5 g	157
Mleko 3,2%	3,2 g	61	Mleko 1,5%	1,5 g	47
Śmietana 30%	30 g	292	Śmietana 12%	12 g	134
Majonez	71,8 g	231	Jogurt naturalny 2%	2 g	60
Masło „extra”	83 g	748	Margaryna miękka	60 g	717
Frytki smażone	17,4 g	331	Ziemniaki gotowane	0,1 g	66
Pączek	15,5 g	415	Drożdżówka	6,7 g	292
Szynka wieprzowa	20,3 g	253	Pierś z kurczaka	0,3 g	98

### Aby dowiedzieć się ile tłuszczu zawiera dany produkt **CZYTAJ ETYKIETY!**

Wartość odżywczą produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

#### Serek homogenizowany waniliowy

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
<b>Tłuszcz</b>	<b>6,3 g</b>	<b>9,5 g</b>
<b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone</b>	<b>4,4 g</b>	<b>6,6 g</b>
Węglowodany	13 g	19,5 g
w tym cukry	13 g	19,5 g
Białko	7,2 g	10,8 g
Sól	0,10 g	0,15 g

Opracowane przez dietetyka SP ZOZ MSWiA w Szczecinie: Natalia Horodko, na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach- „Dobry posiłek w szpitalach”, <http://www.ilewazy.pl/>

#### W TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ

znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt. Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** - ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie. Zarówno te proste jak i złożone. Są one źródłem energii i odżywiają mózg.
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
  - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
  - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**