



DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Celem diety jest ochrona wątroby poprzez zmniejszenie jej aktywności wydzielniczej. Dieta powinna gwarantować utrzymanie należytej masy ciała, zabezpieczyć zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Najważniejszą, charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie jedno- i wielonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Tłuszcze w tej diecie dostarczają 25-30% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Ważny jest dobór i odpowiednie proporcje różnych kwasów tłuszczowych. Pożądany stosunek to:

NKT WNKT JNKT

0,7 : 0,8 : 1,5

Należy w diecie zaplanować różnego rodzaju oleje, aby zachować podany stosunek. Oleje są najzdrowszymi tłuszczami, zawierają bowiem mało kwasów nasyconych, a dużo więcej nienasyconych. Najmniej niekorzystnych dla zdrowia kwasów nasyconych zawiera olej rzepakowy. Zawarty w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym kwas oleinowy zmniejsza stężenie miażdżycorodnego cholesterolu LDL, a zwiększa stężenie korzystnych lipoprotein HDL. Na zmniejszenie cholesterolu wpływ mają także kwasy tłuszczowe omega-6 zawarte w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, krokoszowym oraz omega-3 znajdujących się w oleju sojowym i rzepakowym. Źródłem nienasyconych kwasów są margaryny miękkie, kubkowe. W diecie należy uwzględnić tłuszcze ryb i ssaków morskich bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie trójglicerydów we krwi i działają przeciwkrzepliwie. Z diety konieczna jest eliminacja tłuszczy zwierzęcych: smalec, słoninę, boczek, łój, tłuste mięsa i wędliny, tłuste sery i tłusty drób. W diecie należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol. Jego ilość w diecie nie powinna przekraczać 200mg/dobę. Dla pacjentów z nadwagą kaloryczność diety powinna zostać zredukowana, natomiast dla pacjentów wyniszczonych – zwiększona. Białko powinno pochodzić z chudych produktów zwierzęcych (indyk, kurczak bez skóry, cielęcina, ryby, zwłaszcza morskie, królik, chude sery twarogowe, chude mleko i jego przetwory). Węglowodany powinny pochodzić z produktów z pełnego przemiału, ziemniaków oraz suchych nasion roślin strączkowych. Ograniczeniu podlega sacharoza i fruktoza, które zwiększają syntezę lipoprotein VLDL w wątrobie. Korzystne działanie na stężenie cholesterolu w surowicy mają pektyny, które zwiększają wydalanie kwasów żółciowych z organizmu. Ilość błonnika w diecie powinna wynosić 30-40g. W związku z wyeliminowaniem produktów bogatych w witaminę A konieczne jest zwiększenie spożycia warzyw i owoców koloru zielonego i pomarańczowego (B-karoten). Dieta powinna zawierać przynajmniej 700g warzyw i owoców, ze względu na dostarczanie organizmowi antyoksydantów (witamina C, B-karoten, witamina E) i flawonoidów. Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g na dobę. Zwiększyć należy potas, magnez, wapń i selen. Zalecane techniki kulinarne to gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania na tłuszczu, pieczenie w folii lub pergaminie. Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy, sosy, należy zagęszczać zawiesiną z mąki i wody. Warzywa najkorzystniej podawać w postaci surówek z dodatkiem oleju lub majonezu. Na bazie białka jaja, mleku w proszku.



DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none">– mleko (max 1,5%), kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa,– soki owocowe- warzywne rozcieńczone,– wody niegazowane,– jogurty niskotłuszczowe naturalne	<ul style="list-style-type: none">– kefir, maślanka, serwatka 2%	<ul style="list-style-type: none">– alkoholowe,– kakao, płynna czekolada,– kawa prawdziwa, mocna herbata,– mleko pełnotłuste powyżej 2 % tłuszczu, kefir pełnotłusty,– wody gazowane, napoje gazowane np. coca-cola
PIECZYWO	<ul style="list-style-type: none">– chleb pszenny- jasny i lekko czerstwy, bułki, biszkopty, sucharki	<ul style="list-style-type: none">– pieczywo drożdżowe- półcukiernicze, ryż ciemny	<ul style="list-style-type: none">– chleb świeży, chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pumpernikiel
DODATKI DO PIECZYWA	<ul style="list-style-type: none">– chudy twaróg,– polędwica z drobiu, mięso gotowane,– dżemy, miód,– jajecznica na parze, jaja na miękko,– pasty z cielęciny lub drobiu	<ul style="list-style-type: none">– margaryny miękkie (np. rama, flora),– polędwica wieprzowa, parówki cielęce, drobiowe	<ul style="list-style-type: none">– masło,– salceson, parówka wieprzowa, pasztetowa frankfurterki, konserwy, kiszka, smalec,– tłuste sery -brie, camembert, sery topione, jaja gotowane na twardo, jajecznica na boczku lub cebuli
ZUPY I SOSY	<ul style="list-style-type: none">– mleczone, rosół jarski, jarzynowe z dozwolonych warzyw, barszcz czysty, pomidorowa, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik z drobną kaszą, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka;– sosy łagodne: warzywne, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, chudy rosół z cielęciny,	<ul style="list-style-type: none">– chudy rosół z cielęciny,	<ul style="list-style-type: none">– tłuste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, podprawiane zasmażkami, śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych (np. kapuśniak), strączkowych (np. fasolowa, grochowa), kalafiorowa esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem;– sosy ostre (chrzanowy, musztardowy), grzybowy, śmietanowy, majonezowy
DODATKI DO ZUP	<ul style="list-style-type: none">– bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna drobna ryż biały, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe	<ul style="list-style-type: none">– groszek ptysiowy,	<ul style="list-style-type: none">– grube makarony i kasze, kluski francuskie, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, płatki owsiane



DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<ul style="list-style-type: none">– chuda cielęcina, królik, indyk, kurczaki, pstrąg, dorsz, okoń, lin-karmazyn, flądra, sola, okoń ,– przygotowane w postaci gotowanej np. pulpety, potrawki	<ul style="list-style-type: none">– wołowina chuda, chudy schab, młody karp, mintaj, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie, polędwica	<ul style="list-style-type: none">– tłuste gatunki: wieprzowina, karczek, łopatką podudzie, boczek, gęsi, kaczkę, dziczyzna, flaki, podroby– tłuste ryby: tłusty karp, łosoś, węgorz, śledzie, sardynka, potrawy smażone z mięsa, drobiu, i ryb, marynowane, wędzone makrela, parówki wieprzowe, frankfurterki
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<ul style="list-style-type: none">– budynie z kasz (jęczmiennej, manny), warzyw, makaron drobne (nitki) bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe	<ul style="list-style-type: none">– zapiekanki z warzyw kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem, kluski francuskie	<ul style="list-style-type: none">– pierogi, knedle, naleśniki z mięsem,– wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gołąbki, frytki
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none">– dodawane na surowo do sałatek i gotowych potraw, olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy (w dozwolonych ilościach) oliwa z oliwek	<ul style="list-style-type: none">– masło w ograniczonych ilościach, śmietana 12%, margaryny miękkie	<ul style="list-style-type: none">– śmietana 18%, 24%, 30%, 36%,– smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none">– młode, soczyste, gotowane i rozdrobnione, przetarte,– z „wody”: marchew, dynia, patisony, cukinia pietruszka, pomidor bez skórki, seler, sałata	<ul style="list-style-type: none">– fasola, groch, drobno starte surówki z marchwi i selera	<ul style="list-style-type: none">– warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem, musztardą, sosami, warzywa marynowane, w zalewach, solone, kalafior
ZIEMNIAKI	<ul style="list-style-type: none">– gotowane, purée z mlekiem	<ul style="list-style-type: none">– gotowane w całości	<ul style="list-style-type: none">– smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
OWOCE	<ul style="list-style-type: none">– dojrzałe, soczyste: jagodowe (truskawki, poziomki, jeżyny), winogrona bez pestek i skórki (w postaci przecierów), brzoskwinie, morele, jabłka gotowane bez skórki i pestek, owoce cytrusowe	<ul style="list-style-type: none">– banany, kiwi	<ul style="list-style-type: none">– gruszki, daktyle, figi, owoce kandyzowane, marynowane lub suszone, czereśnie, wiśnie, śliwki
DESERY	<ul style="list-style-type: none">– kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty przetarte, bezy, soki owocowe- rozcieńczone	<ul style="list-style-type: none">– ciasta drożdżowe (z wyj. pączków), biszkopty	<ul style="list-style-type: none">– ciasta francuskie, torty, ciasta z kremami, polewami, ciasta z używkami kakao, kawa), czekolada, bakalie, lody, chałwa, orzechy, słodczyce zawierające kakao

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywność zdrowego i chorego człowieka PZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl
Piramida Zdrowego Żywności i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności