

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. Porządnym stosunek kwasów tłuszczowych:

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 tłuszczów 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	– 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	– kefir, maślanka, serwatka 2%	– alkoholowe, – kakao, płynna czekolada, – kawa prawdziwa, mocna herbata, – mleko pełnotłuste powyżej 2 % tłuszczu, kefir pełnotłusty, – wody gazowane, napoje gazowane np. coca-cola
PIECZYWO	– chleb pszenny- jasny i lekko czerstwy, bułki, biszkopty, sucharki	– pieczywo drożdżowe- półcukiernicze, ryż ciemny	– chleb świeży, chleb żytni, razowy, graham, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pumpernikiel
DODATKI DO PIECZYWA	– chudy twaróg, – polędwica z drobiu, mięso gotowane, – dżemy, miód, – jajecznica na parze, jaja na miękko, – pasty z cielęciny lub drobiu	– margaryny miękkie (np. rama, flora), – polędwica wieprzowa, parówki cielęce, drobiowe	– 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	– mleczne, 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,	– chudy rosół z cielęciny,	– 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	– bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna drobna ryż biały, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe	– groszek ptysiowy,	– grube makarony i kasze, kluski francuskie, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, płatki owsiane

**SZPITAL MIEJSKI**W SIEMIANOWICACH ŚLĄSKICH
SP. Z O.O.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
MIĘSO, DRÓB, RYBY	- chuda cielęcina, królik, indyk, kurczaki, pstrąg, dorsz, okoń, lin-karmazyn, flądra, sola, okoń, - przygotowane w postaci gotowanej np. pulpety, potrawki	wołowina chuda, chudy schab, młody karp, mintaj, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie, polędwica	- tłuste gatunki: wieprzowina, karczek, łopatka 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	budynie z kasz (jęczmiennej, manny), warzyw, makaron drobne (nitki) bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe	zapiekanki z warzyw kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem, kluski francuskie	- pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, - wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, gołąbki, frytki
TŁUSZCZE	dodawane na surowo do sałatek i gotowych potraw, olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy (w dozwolonych ilościach) oliwa z oliwek	masło w ograniczonych ilościach, śmietana 12%, margaryny miękkie	- śmietana 18%, 24%, 30%, 36%, - smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde
WARZYWA	- młode, soczyste, gotowane i rozdrobnione, przetarte, - z „wody”: marchew, dynia, patisony, cukinia pietruszka, pomidor bez skórki, seler, sałata	fasola, groch, drobno starte surówki z marchwi i selera	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
ZIEMIANKI	gotowane, purée z mlekiem	gotowane w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
OWOCE	dojrzałe, soczyste: jagodowe (truskawki, poziomki, jeżyny), winogrona bez pestek i skórki (w postaci przecierów), brzoskwinie, morele, jabłka gotowane bez skórki i pestek, owoce cytrusowe	banany, kiwi	gruszki, daktyle, figi, owoce kandyzowane, marynowane lub suszone, czereśnie, wiśnie, śliwki
DESERY	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty przetarte, bezy, soki owocowe- rozcieńczone	ciasta drożdżowe (z wyj. pączków), biszkopty	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 Żywnie zdrowego i chorego człowieka PZWL, Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl
Piramida Zdrowego Żywnienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności