



Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Dieta VI)

Zastosowanie diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w chorobach miąższu wątroby (przewlekłym zapaleniu i marskości wątroby), w przewlekłym zapaleniu trzustki, we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (w okresie zaostrzenia choroby) oraz w zaburzeniach lipidowych. Celem tej diety jest ochrona w/w narządów poprzez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Jest ona modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30-50g/dobę.

We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego może nastąpić nietolerancja mleka i serów (niedobór laktazy w błonie śluzowej jelita cienkiego powoduje fermentację w jelicie grubym), wówczas ograniczamy lub eliminujemy te produkty z pożywienia lub wybieramy produkty mleczne bez laktozy. Może wystąpić również niedobór wapnia i ryboflawiny (wit B2). W tym przypadku białko jaj zamienione jest na całe jajko, twaróg można zastąpić wędliną i mięsem. W niektórych przypadkach przy upośledzonym wydzielaniu żółci, ograniczenie tłuszczu w diecie musi być większe niż zakłada dzienna racja pokarmowa (nawet do 20g dziennie), należy wyeliminować wtedy tłuszcz dodany do pieczywa i potrawy. W przewlekłym zapaleniu trzustki przy biegunkach również należy ograniczyć tłuszcz.

Zasady diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu ma za zadanie dostarczyć organizmowi wszystkich składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należnej masy ciała. Tłuszcz ograniczamy max. do 50g (jest to tłuszcz zawarty w produktach: mleko, mięso, wędliny oraz tłuszcz



dodany do pieczywa i potraw). Dieta ta nie powinna zawierać produktów i potraw trudnostrawnych oraz wzdymających. Ilość błonnika należy ograniczyć, zatem warzywa i owoce mogą być podawane wyłącznie w postaci gotowanej lub soków. 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). Posiłki należy podawać w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, regularnie 4 – 5 razy dziennie.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

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

Założenia diety

Kcal	ok. 2200/dobę
Białko	80 - 85 g/dobę
Tłuszcze	30-50 g/dobę



Produkty zalecane i niewskazane

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe 	pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, ryż jęczmienna, drobne makarony		pieczywo razowe i żytnie, pieczywo świeże, grube kasze i makarony
Mleko i produkty mleczne  	mleko słodkie (2% tłuszczu), kefir, jogurty o niskiej zawartości tłuszczu, sery białe chude		mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte i topione, sery pleśniowe „Feta”, „Fromage”
Jaja 	białko jaja	całe jajko do potraw	żółtko jaja
Mięso, wędliny, ryby   	mięso chude: wołowina, kurczak, cielęcina, indyk, ryby chude: leszcz, dorsz, sola, sandacz, szczupak wędliny chude: szynka, połędwica	chudy schab	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, pasztety, tłuste ryby: węgorz, halibut, śledź tłuste wędliny, mięso i ryby wędzone, konserwy
Tłuszcze  	masło, margaryny miękkie wysokogatunkowe oleje roślinne	śmietanka	śmietana, słonina, boczek, łój wołowy i barani, olej rzepakowy
Ziemniaki 	gotowane, podawane w postaci puree		frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy.
Warzywa 	marchew, pietruszka, seler, buraki, kalafior, dynia, szpinak, warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub mleka, bez zasmażek na surowo, zielona sałata, pomidor bez skórki, zielona pietruszką, koperek	kabaczek bez głąbia	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukselka, rzodkiew, chrzan, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem
Owoce 	dobrze 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



NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEMSKAZANE
Suche strączkowe 			wszystkie
Cukier i słodczyce  	cukier, miód, dżem bez pestek, przetwory owocowe, kompoty, galaretki		chałwa, słodczyce 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 kaszy, mleczne, 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, rosół tłusty, zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną
Potrawy mięsne i ryby  	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażenia, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kaszy 	kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kaszy z dodatkiem warzyw i mięsa, lane kluski, leniwe, pierogi, ciasto drożdżowe		smażone, kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie zacierki
Sosy 	o smaku łagodnym, zaprawiane nie wielką ilością masła, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, koperkowy, pietruszkowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy		wszystkie na zasmażkach, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, chrzanowy, grecki, śmietankowy itp.
Desery 	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, napoje mleczne, herbata z cytryną, herbatki owocowe, soki	słabe kakao	mocna kawa, herbata, wszystkie napoje alkoholowe, mocne kakao, czekolada

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.