



# Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (Dieta IV)

## 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**

---

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| <b>Kcal</b>     | ok. 2200/dobę  |
| <b>Białko</b>   | 80 - 85 g/dobę |
| <b>Tłuszcze</b> | 30-50 g/dobę   |



## Produkty zalecane i niewskazane

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



| NAZWA<br>PRODUKTU<br>LUB POTRAWY                                                                                                                                                                    | ZALECANE                                                                                                                                                                                                                                  | ZALECANE<br>W OGRANICZONEJ<br>ILOŚCI | NIEMSKAZANE                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Suche strączkowe<br>                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                      | wszystkie                                                                                                     |
| Cukier i słodczyce<br>            | cukier, miód, dżem bez pestek,<br>przetwory owocowe, kompoty,<br>galaretki                                                                                                                                                                |                                      | chałka, słodczyce zawierające<br>tłuszcz, orzechy, czekolada                                                  |
| Przyprawy<br>                                                                                                      | łagodne koperek, kminek,<br>wanilia, tymianek, majeranek,<br>bazylija, cynamon, sok z cytryny                                                                                                                                             |                                      | ostre przyprawy – ocet, pieprz,<br>musztarda, papryka, chili,<br>chrzan                                       |
| Zupy<br>                                                                                                           | kleiki, krupniki z dozwolonych<br>kaszy, mleczne, przetarte zupy<br>owocowe z dozwolonych<br>owoców, barszcz, pomidorowa,<br>zupa jarzynowa z dozwolonych<br>warzyw, ziemniaczana,<br>zagęszczane zawiesiną mąką<br>i mleka, bez zasmażek | słaby żurek, rosół jarski            | kapuśniak, ogórkowa, fasolowa,<br>grochowa, rosół tłusty, zupy<br>podprawiane zasmażkami<br>i śmietaną        |
| Potrawy<br>mięsne i ryby<br>  | gotowane, duszone bez<br>uprzedniego obsmażania,<br>pieczone w folii lub pergaminie,<br>potrawki, pulpety, budynie                                                                                                                        |                                      | smażone, pieczone w sposób<br>tradycyjny                                                                      |
| Potrawy z mąki<br>i kaszy<br>                                                                                    | kasze gotowane na sypko lub<br>rozklejane, budynie z kaszy<br>z dodatkiem warzyw i mięsa,<br>lane kluski, leniwe, pierogi, ciasto<br>drożdżowe                                                                                            |                                      | smażone, kotlety z kaszy, kluski<br>kładzione, francuskie zacierki                                            |
| Sosy<br>                                                                                                         | o smaku łagodnym, zaprawiane<br>nie wielką ilością masła,<br>zagęszczane zawiesiną<br>z mąki i mleka, koperkowy,<br>pietruszkowy, potrawkowy,<br>jarzynowy, pomidorowy,<br>waniliowy                                                      |                                      | wszystkie na zasmażkach,<br>na mocnych wywarach<br>mięsnych, kostnych, chrzanowy,<br>grecki, śmietankowy itp. |
| Desery<br>                                                                                                       | mleko odtłuszczone, kawa<br>zbożowa, napoje mleczne,<br>herbata z cytryną, herbatki<br>owocowe, soki                                                                                                                                      | słabe kakao                          | mocna kawa, herbata, wszystkie<br>napoje alkoholowe, mocne<br>kakao, czekolada                                |

Opracowanie: Katarzyna Kosałka-Król