

DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH– P13

ZASTOSOWANIE

Stosuje się u pacjentów z hiperlipidemią i hipercholesterolemią.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka
		24-36miesiący	1000 kcal
		4-9 lat	1400-1800 kcal
		10-18 lat	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36miesiący	10-20 % En
		4-9 lat	10-20 % En
		10-18 lat	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36miesiący	<25% En
		4-9 lat	<25% En
		10-18 lat	<25% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia, zastąpienie LCT średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi w postaci dodatku oleju MCT (10-20% En)	
	Węglowodany ogółem	24-36miesiący	60-70% En
		4-9 lat	60-70% En
		10-18 lat	60-70% En
	w tym cukry proste	24-36miesiący	5-10% En
		4-9 lat	5-10% En
		10-18 lat	5-10% En
	Błonnik	24-36miesiący	10 g/dobę
		4-9 lat	14-16 g/dobę
		10-18 lat	19-21 g/dobę
Sód	24-36miesiący	750 mg/dobę	
	4-9 lat	1000-1200 mg/dobę	
	10-18 lat	1300-1500 mg/dobę	

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, z ograniczeniem kwasów tłuszczowych LCT (long-chain triglycerides – czyli długołańcuchowych kwasów tłuszczowych), uzupełniana olejem MCT (medium-chain triglycerides – czyli trójglicerydami średniołańcuchowymi). Główna modyfikacja diety polega na wyeliminowaniu produktów bogatych w tłuszcz i cholesterol oraz wprowadzeniu w ich miejsce odtłuszczonych produktów alternatywnych, z uzupełnieniem tłuszczu w postaci MCT (produkt z importu docelowego).

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych w dozwolonym zakresie.

Urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

Wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.

Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny. Nie podjadać między posiłkami.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania.

Należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) zastępujące mleko i produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Dozwolone podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste należy wyeliminować.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych i ich przetwory oraz produkty będące źródłem białek roślinnych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Tłuste mięsa, wędliny i podroby należy wykluczyć z diety.

Ryby i / lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać 1-3 razy w tygodniu.

Należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy. Nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny. Źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Należy wykluczyć produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze

smażalniczej, słodczykach, niektórych margarynach, produktach typu fast food.

Należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka).

Wskazane jest ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabilanie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH DZIECIĘCEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku tłuszczu, cukru, substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne bez dodatku tłuszczu, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony bezjajeczne, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem tłuszczu, cukru, słołu, syropów, miodu, karmelu (np. chleb z soją, słonecznikiem, pieczywo francuskie, półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobione, bułki mleczne, bułki do hot-dogów), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • mąka sojowa, • otręby owsiane, • zarodki pszenne, • makarony jajeczne
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone, • groszek zielony, fasolka szparagowa 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • oliwki, • awokado
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych gotowane bez dodatku tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach: • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło” orzechowe)
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z chudego drobiu bez skóry (kurczak, indyk), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • mięso z małą zawartością tłuszczu np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś, kura), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • mięsa smażone, • mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe, np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj (z wykluczeniem żółtka)	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, sadzone, • omlety na parze, jajecznica, • białko jaj (bez ograniczeń) 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne chude, • przetwory mleczne naturalne fermentowane, chude – o zawartości tłuszczu 0-0,5%, bez dodatku cukru, • napoje roślinne o zawartości tłuszczu 0,5% 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne tłuste, półtłuste – o zawartości tłuszczu powyżej 1%, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, topione, • śmietana, śmietanka, • napój roślinny sojowy
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • suplementacja olejem MCT wg zaleceń lekarza 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • margaryna, • masło klarowane, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru,

	<ul style="list-style-type: none"> • ciasta drożdżowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu i żółtek jaj 	<ul style="list-style-type: none"> • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sól w ograniczonych ilościach 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej