

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU – P5

ZASTOSOWANIE

Stosuje się u pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

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	<20% En	
		4-9 lat	<20% En	
		10-18 lat	<20% En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową.	
	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, polegającą na zmniejszeniu podaży produktów

bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. 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.

Dieta powinna opierać na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych. Należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne; a także produkty bogate w tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy i palmowy, słodczyce, słone przekąski,

żywność typu fast-food. Dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne.

Przy niskiej podaży tłuszczu należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem witamin A, D, E, K.

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 warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek.

Należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

W każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu. Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

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.

Ograniczyć zabielenie 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 ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu,

	<ul style="list-style-type: none"> • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasz (w ograniczonych ilościach), • suchary 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony z mąki pełnoziarnistej, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry, • starte ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, • rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone) 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki)
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • czereśnie, gruszki, śliwki, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych, np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy)
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe,

		<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (długodojrzewające, twarde) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyni (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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone) 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • 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"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne herbaty.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie