



Dieta łatwostrawna z  
ograniczeniem tłuszczu  
Zalecenia żywieniowe

Przykładowy jadłospis jakościowy

---

2011 kcal

1 dzień

Samodzielny Publiczny Zespół  
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

# Zalecenia żywieniowe

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu zalecana jest m.in. u osób z chorobami miększu wątroby (przewlekłym zapaleniu i marskości wątroby), z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, w kamicy żółciowej, w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego oraz w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.

Postępowanie dietetyczne ma na celu ochronę wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, której głównym założeniem jest zmniejszenie podaży produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitującego w cholesterol. W chorobach, w których ma zastosowanie, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Bazuje się na spożyciu potraw i produktów świeżych, które łatwo ulegają trawieniu, a eliminuje ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające i ostro przyprawione, dzięki czemu odciąża się przewód pokarmowy.

Przy sporządzaniu potraw ważny jest dobór technik kulinarnych, które przyczyniają się do zwiększenia strawności dań. Zalecane jest gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii, pergaminie lub rękawie. Nie powinno się podgrzewać tłuszczu, a należy dodawać go już do gotowej potrawy, na surowo. Przeciwwskazane jest: smażenie, pieczenie w sposób tradycyjny, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejsze obsmażanie, grillowanie. Zupy i sosy powinno sporządzać się na wywarach warzywnych, bez dodatku zasmażek i śmietany. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego do potraw wymagających zastosowania jaj należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Bardzo ważna jest liczba posiłków oraz ich regularność. W ciągu dnia zaleca się spożywanie 4–5 posiłków niewielkich objętościowo, w równych odstępach czasowych, o umiarkowanej temperaturze. Zbyt gorące lub zbyt zimne potrawy mogą drażnić ściany przewodu pokarmowego i być przyczyną występowania dolegliwości bólowych. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu – dokładnie przeżuwasz pokarmy.

Całkowicie wyklucza się dodane tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, tj. smalec, boczek, słonina, lój itp. Tłuszczami dozwolonymi w ograniczonych ilościach są oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej lniany lub słonecznikowy oraz dobrej jakości niskotłuszczowe margaryny stołowe. Masło powinno być stosowane w ograniczonej ilości.

Ograniczyć należy nadmiar błonnika pokarmowego, którego źródłem są np. pełnoziarniste produkty zbożowe oraz surowe owoce i warzywa ze skórką. Zalecane są delikatne produkty zbożowe – pieczywo pszenne, drobne kasze, tj. jaglana, manna, drobna jęczmienna, kuskus, ryż biały, delikatne płatki naturalne, tj. błyskawiczne owsiane, jaglane, a także drobny makaron i ziemniaki. Ograniczać powinno się spożycie cukru, słodyczy, dżemów i miodu.

Wybierać należy dojrzałe i młode owoce oraz młode i delikatne warzywa. Przed spożyciem powinno się obrać je ze skórki i pozbyć pestek. W diecie łatwostrawnej zalecane są w formie gotowanej, soków, koktajli, musów a także zup typu krem. Sprawdź się w niej: marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, buraki, dynia, jabłka, banany, morele, brzoskwinie.

W przypadku dobrej tolerancji mleka i produktów mlecznych, warto wzbogacać jadłospis w produkty mleczne tj. naturalne jogurty, kefir, maślanekę, twaróg chudy. Wykluczone powinny być sery żółte topione, pleśniowe, śmietana.

Źródłem białka w diecie łatwostrawnej jest chude mięso – np. drobiowe bez skóry, cielęcina, królik, polędwica wieprzowa lub chuda wołowina, także chude ryby, tj. mintaj, dorsz, morszczuk. Ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuste mięsa (np. wieprzowina, tłusta wołowina, kaczka, gęsinia, dziczyzna). Unikaj także tłuszczu ukrytego, którego źródłem mogą być tłuste przetwory mięsne i podroby. Wyeliminuj także produkty bogate w szkodliwe trans kwasy tłuszczowe, które znajdują się w: twardych margarynach piekarniczych, pieczywie cukierniczym, zupach i sosach w proszku, przekąskach typu snack oraz posiłkach typu fast food.

Ogranicz ilość soli do 5 g (1 płaska łyżeczka) dziennie. Wyeliminuj przyprawy z glutaminianem sodu w składzie (kostki rosółowe, doprawki, przyprawy do zup). Używaj w zamian delikatnych przypraw i ziół, tj.: sok z cytryny, natka pietruszki, kminek, koperek, tymianek, majeranek, rozmaryn, lubczyk, bazylika, oregano, cynamon, wanilia. Zrezygnuj z ostrych przypraw, musztardy i octu. Pamiętaj o nawodnieniu- wypijaj ok. 1,5-2 l w ciągu dnia. Zalecana jest woda niegazowana, a także słaba herbata. Nie pij napojów gazowanych, mocnej kawy i kakao.

Źródło: ncez.pzh.gov.pl; Ciborowska H., Rudnicka H., Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, 2020, Wyd. PZWL



# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Owsianka z duszonym jabłkiem

jabłko - 263 g (1 duża sztuka) | jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 180 g (1 kubek) | płatki owsiane - 50 g (5 łyżek) | miód pszczeni - 10 g (0.3 łyżki) | cynamon mielony - 5 g | siemię lniane - 5 g

1. Do garnka włoż płatki owsiane, wlej wodę.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. W drugim garnku wsyp obrane i pokrojone jabłka i praż, ciągle mieszając. W czasie prażenia jabłek dodaj wodę, aby jabłka się nie przypaliły, a zmiękły.
4. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ułóż jabłka i polej jogurtem naturalnym.

energia - 498.4 kcal | białko - 15.9 g | tłuszcz - 10.4 g | węglow. og. - 91.1 g

## II ŚNIADANIE

### Kanapki z serkiem naturalnym

serek naturalny, lekki (Bieluch) - 150 g | sałata masłowa - 12 g (2 liść większy) | bułki pszenne zwykłe - 50 g (1 średnia sztuka) | koper ogrodowy - 3 g

Na pieczywo wyłóż składniki.

energia - 260.9 kcal | białko - 17.8 g | tłuszcz - 5.3 g | węglow. og. - 36.1 g

## OBIAD

### Pulpety drobiowo-warzywne

mięso z piersi indyka, bez skóry, mielone - 100 g | brokuły, gotowane, odsączone, bez soli - 20 g (0.25 szklanka, krojone) | marchew - 12.5 g (0.25 średniej sztuki) | białko jaja kurzego - 50 g | kasza manna - 7.5 g (0.5 łyżki) | majeranek suszony - 0.8 g | pieprz czarny - 0.5 g

1. Warzywa umyj, obierz i drobno posiekaj lub zetrzyj na tarce.
2. Mięso zmiel lub kup już zmielone.
3. Mięso wymieszaj z warzywami i przyprawami.
4. Dodaj ubite białko jajko i kaszę. Wymieszaj i uformuj pulpety.
5. Pulpety gotuj na parze lub w wodzie.

### Surówka z buraków i jabłka



Zjedz 1 porcję (213g).  
Przepis na 2 porcje (424g).

jabłko - 101.0 g (1 mała sztuka) | sok ze świeżej cytryny - 10.1 g | olej rzepakowy uniwersalny - 16.2 g (8.1 łyżeczek) | buraki

gotowane, odsączone, bez soli - 303 g

1. Buraki uprzednio ugotuj i zetrzyj na tarce na wiórki. Możesz użyć też mrożonych, wcześniej je rozmroź.
2. Jabłko obierz i zetrzyj na tarce.
4. Dodaj buraki i jabłko. Następnie dopraw sokiem z cytryny.

## PONADTO

ziemniaki gotowane - 280.0 g

energia - 526.9 kcal | białko - 34.9 g | tłuszcz - 9.9 g | węglow. og. - 80.0 g



## PODWIECZOREK

### Gruszka pieczona

gruszka - 130 g (1 sztuka)

1. Gruszkę umyj.
2. Piecz w 180°C do miękkości.

### PONADTO

kefir, 2% tłuszczu - 200.0 g

energia - 175.4 kcal | białko - 7.6 g | tłuszcz - 4.3 g | węglow. og. - 28.1 g

## KOLACJA

### Zupa krem z białych warzyw łatwostrawna

woda - 100 g (0.5 szklanki) | ziemniaki - 70 g | seler korzeniowy - 31 g (0.5 mały kawałek na zupę) | pietruszka, korzeń - 27 g (1 mała sztuka) | mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 150 g (13 łyżek) | kasza manna - 30 g (2 łyżki) | koper ogrodowy - 3 g (1 łyżeczka) | olej lniany - 2 g (1 łyżeczka) | pietruszka, liście - 1.5 g (0.5 łyżeczki) | sól biała - 0.4 g (0.1 łyżeczki) | majeranek suszony - 0.1 g

1. Warzywa umyj, obierz i pokrój w kostkę.
2. Włóż do garnka, dodaj wodę, sól i majeranek. Doprowadź do wrzenia i gotuj do miękkości.
3. Kiedy warzywa będą prawie miękkie, dodaj kaszę mannę, koper i liście pietruszki, gotuj dalej, aż kasza będzie miękka.
4. Pod koniec gotowania dodaj mleko.
5. Zmiksuj zupę blenderem na gładki krem i dodaj olej.

### PONADTO

bułki pszenne zwykłe - 100.0 g (1 duża sztuka)

energia - 549.8 kcal | białko - 18.6 g | tłuszcz - 7.2 g | węglow. og. - 105.9 g

## PODSUMOWANIE DNIA

energia - 2011.5 kcal | białko - 94.8 g | tłuszcz - 37.0 g | węglow. og. - 341.2 g

