



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

Zastosowanie diety:

Dieta z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowa) zalecana jest

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w przewlekłym zapaleniu kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- w chorobach układu krążenia

Celem diety niskotłuszczowej jest oszczędzanie wyżej wymienionych narządów, poprzez ograniczenie ich aktywności wydzielniczej.

Dieta z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowa) jest modyfikacją diety łatwostrawnej/lekkostrawnej polegająca na zmniejszeniu stosowanych produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia zwierzęcego jak i roślinnego powinna wynosić 30-50 g/dobę. Jest to wskazana ilość to tłuszcz znajdująca się w mięsie, wędlinach, w mleku, w jajkach oraz tłuszcz który ma zastosowanie w diecie jako dodatek do smarowania pieczywa.

Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzenie jego trawienia i wchłaniania. W diecie zalecane jest stosowanie wyłącznie tłuszcze pochodzenia roślinnego.

Dieta niskotłuszczowa ma zastosowanie w chorobie pęcherzyka żółciowego i zachodzi potrzeba modyfikacji tej diety gdzie przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu. Bogate w cholesterol są żółtka jaja kurzego, pełne mleko, podroby (wątróbka). Ogranicza się również w diecie produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego (szczaw, szpinak, rabarbar).

Dieta podlega również modyfikacji w chorobach wątroby o przebiegu lekkim z zachowaną prawidłową funkcją – wówczas w diecie niskotłuszczowej białko jest zalecane w granicach normy. Modyfikacji podlega dieta niskotłuszczowa w schorzeniu (stłuszczenie wątroby) lub po przebytym wirusowym zapaleniu gdzie należy uwzględnić zwiększoną ilość białka.

Sposoby przygotowania potraw w diecie niskotłuszczowej:

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu do potraw, których podstawę stanowią jaja należy dodawać do potraw tylko białka, najlepiej w postaci ubitej piany.

W technologii przyrządzania potraw wskazane jest

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w rękawie, folii przezroczystej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w żywności przy stosowaniu diety z ograniczeniem tłuszczu (niskotłuszczowej)

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki. Kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna. Ryż biały. Makarony pszenne	Pieczywo drożdżowe	Pieczywo: świeże, żytnie, razowe, graham, chrupkie, pieczywo z dodatkiem słonecznika, soi, otrębów, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu. Grube kasze: pęczak, gryczana. Grube makarony
Warzywa	Marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki. Warzywa gotowane, rozdrabnianie lub przetarte, podprawiane zawiesinami. Surowe soki. Szczególnie zalecane są warzywa bogate w B-karoten!	Szpinak, rabarbar, buraki. Bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Owoce	Dojrzałe: jagodowe i winogrona bez pestek, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, owoce cytrusowe	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy



Mleko i produkty mleczne	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, chudy twaróg, mozzarella light	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Mleko, kefir, jogurt pełnotłuste, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser typu feta, sery typu fromage, mascarpone
Mięso, drób, ryby, wędliny,	Chude gatunki mięs: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk. Chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, halibut biały. Chude wędliny: polędwica z drobiu, szynka drobiowa	Wołowina, chudy schab. Ryby: karmazyn, makrela, leszcz. Parówki cielęce	Tłuste gatunki mięs: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna, wątroba, flaki. Ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, śledzie, halibut niebieski, sardynka. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, mortadela, salami
Jajka	Ścięte białko jajka		Jajka gotowane, jajecznica z całych jaj
Tłuszcze		Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany (na surowo)	Smalec, słonina, boczek, tój, twarde i miękkie margaryny, masło
Desery	Przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele owocowe, soki owocowe, budynie	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy



Przyprawy	Koperek, cynamon, wanilia, majeranek, pietruszka, majeranek, melisa	Ocet winny, sól do 5g/dobę, papryka słodka, estragon, bazyliia, tymianek, kminek	Ostre przyprawy: ocet pieprz, ostra papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść lauowy, gałka muszkatowa, gorczyca
Zupy	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, kremy warzywne	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem
Sosy	Łagodne: warzywne, owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym		Ostre sosy: chrzanowy, musztardowy, śmietanowym
Suche nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji)	Wszystkie są przeciwwskazane: ciecierzycy, soczewica, fasola, bób



<p>Potrawy mięsne i bezmięsne</p>	<p>Potrawy gotowane, potrawki, pulpety, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii i pergaminie. Budynie z kasz, warzyw, risotto, makaron nitki bez żółtek i mięsa, pierogi leniwe na białkach, kluski biszkoptowe na białkach</p>	<p>Zapiekanki z drobnych kasz, mięsa, makaron nitki z mięsem</p>	<p>Smażone, duszone w tradycyjny sposób np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pierogi, knedle, naleśniki z mięsem.</p>
<p>Napoje</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mlecznoowocowe, mlecznowarzywne, wody niegazowane</p>		<p>Napoje alkoholowe, czekolada płynna, kakao, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane np. pepsi, wody gazowane</p>

