

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Dla osób:

- z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby
- z marskością wątroby
- z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki
- z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych
- w kamicy żółciowej
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna

Zalecenia:

- dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej
- główna modyfikacja polega na zmniejszeniu spożycia produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol
- posiłki w diecie powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów
- posiłki w diecie powinny być przygotowywane z produktów i potraw świeżych, z wykluczeniem ciężkostrawnych i wzdymających
- zaleca się ograniczenie i/lub wyeliminowanie tzw. tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in.: podroby, czerwone mięso, olej kokosowy, palmowy, słodczy, słone przekąski, żywność typu fast-food
- dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach
- należy eliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste podroby mleczne
- temperatura spożywanych posiłków powinna wynosić minimum 60°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki należy spożywać 3-5 razy dziennie, regularnie, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami
- posiłki w diecie powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców powinien znaleźć się w każdym posiłku, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej – o ile są dobrze tolerowane, w postaci musów, albo w formie przetartej bez skórki i pestek
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w ciągu tygodnia
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne)
- konieczne jest ograniczenie spożywania cukrów, w tym cukrów dodawanych do żywności

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na:

- jakość
- termin przydatności do spożycia
- sezonowość