

Zastosowanie:

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 (pęcherzykowej i przewodowej)
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego – Crohna.

Zalecenia dietetyczne:

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol. Do minimum należy ograniczyć tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, masło, smalec, słonina, łój wołowy, olej kokosowy, olej palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność fast-food. Należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce. Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie (w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój np. kawa, herbata).

Zalecane produkty:

- warzywa i owoce podawane do każdego posiłku (min. 400g dziennie)
- mleko i przetwory mleczne podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- mięso lub jaja, produkty z nasion strączkowych 1 porcja każdego dnia
- ryby lub przetwory rybne należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- tłuszcze zwierzęce należy wyeliminować z diety (jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować to masło w postaci surowej, na zimno do smarowania pieczywa). Podstawowym tłuszczem w jadłospisie to tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, wszystkie margaryny miękkie (kubkowe)

Stosowane techniki kulinarne:

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

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzić z naturalnych składników (bez użycia koncentratów spożywczych)
- wykluczamy zabielenie potraw śmietaną, mleczkiem kokosowym
- nie dodawać zasmażek
- ograniczyć cukier, sól (na rzecz ziół i naturalnych przypraw)