

DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B) DLA OSÓB DOROSŁYCH

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych jest stosowana u osób z rzadkimi, wrodzonymi zaburzeniami przemian tłuszczów, takimi jak deficyt LCHAD oraz VLCAD. Dieta powinna być wprowadzana wyłącznie na zalecenie lekarza i prowadzona pod opieką dietetyka.

Cel diety:

Dieta ta stanowi modyfikację diety podstawowej. Jej głównym celem jest ograniczenie tłuszczów długołańcuchowych obecnych w żywności, przy jednoczesnym zapewnieniu organizmowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych.

Krótką charakterystyka:

Dieta polega na znacznym ograniczeniu tłuszczu w codziennym jadłospisie. Podstawa żywienia opiera się na produktach naturalnie ubogich w tłuszcz, natomiast energia pochodzi głównie z produktów zbożowych, warzyw, owoców oraz odpowiednio dobranych źródeł białka. W razie zaleceń lekarza lub dietetyka niedobór energii wynikający z ograniczenia tłuszczów uzupełnia się preparatami zawierającymi tłuszcze średniołańcuchowe (MCT), które stanowią bezpieczne źródło energii.

Ogólne zasady żywienia:

Regularne spożywanie posiłków – najlepiej 4–5 razy dziennie o stałych porach. Podstawą jadłospisu są produkty o bardzo niskiej zawartości tłuszczu. Należy całkowicie wykluczyć tradycyjne tłuszcze dodawane do potraw, takie jak oleje roślinne, oliwa, masło, margaryna czy smalec. Warto ograniczyć cukier dodany oraz potrawy ciężkostrawne i wzdymające. Ważne jest także odpowiednie nawodnienie organizmu oraz stosowanie specjalistycznych preparatów MCT zgodnie z zaleceniem specjalisty.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

W codziennym żywności zaleca się wybierać pieczywo bez dodatku tłuszczu, ryż, kasze, makarony bezjajeczne oraz ziemniaki. Warzywa i owoce powinny stanowić istotny element każdego posiłku. Źródłem białka powinno być chude mięso drobiowe bez skóry, chuda wołowina lub schab bez tłuszczu, a także chude ryby. Dozwolone są również białka jaj. Z produktów mlecznych należy wybierać mleko i fermentowane napoje mleczne o bardzo niskiej zawartości tłuszczu oraz chudy twaróg. Należy unikać tłustych mięs i wędlin, podrobów, kaczki i gęsi oraz ryb o wysokiej zawartości tłuszczu. Niewskazane są sery żółte i topione, śmietana, mleko pełnotłuste oraz lody śmietankowe. Z diety należy wykluczyć produkty bogate w tłuszcz roślinny, takie jak oleje, oliwa, orzechy, pestki, nasiona, awokado i oliwki. Nie zaleca się również pieczywa cukierniczego, wyrobów z dodatkiem tłuszczu ani potraw smażonych.

Zamienniki pomocne w praktyce:

- zamiast śmietany można używać jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- zamiast sera żółtego – chudego twarogu
- zamiast tłustych mięs – drobiu bez skóry
- zamiast smażenia – gotowania lub pieczenia bez tłuszczu.

Techniki kulinarne:

W diecie zaleca się przygotowywanie potraw bez dodatku tłuszczu. Najlepiej sprawdzają się: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w folii lub naczyniach żaroodpornych. Nie zaleca się smażenia ani panierowania potraw.

Wskazówki praktyczne:

Dieta wymaga uważnego wyboru produktów i czytania etykiet, ponieważ tłuszcz często jest ukryty w żywności przetworzonej. Najlepiej przygotowywać posiłki z prostych, naturalnych składników. Smak potraw można poprawiać ziołami i przyprawami zamiast tłuszczu.

Ze względu na restrykcyjny charakter zaleceń wszelkie odstępstwa lub wprowadzanie nowych produktów należy konsultować z lekarzem i/lub dietetykiem. Regularne stosowanie diety wspiera leczenie i pomaga utrzymać prawidłowe odżywienie organizmu.