

DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13B) DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta przeznaczona jest dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT), pacjentów hospitalizowanych, zgodnie z zaleceniem lekarza i/lub dietetyka, chorych z wrodzonymi zaburzeniami metabolizmu tłuszczów, m.in.: deficytem LCHAD oraz deficytem VLCAD. Możliwe jest jej zastosowanie także u młodszych dzieci po indywidualnych wskazaniach lekarza i/lub dietetyka.

Cel diety:

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą na istotnym ograniczeniu podaży długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT). Jej celem jest zmniejszenie obciążenia metabolicznego wynikającego z zaburzonego utleniania LCT, zapewnienie odpowiedniej podaży energii poprzez węglowodany oraz tłuszcze średniołańcuchowe (MCT)

Krótką charakterystyką diety:

Podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT. Tłuszcz z produktów naturalnych powinien stanowić mniej niż < 10% energii. Uzupełnienie energii powinny stanowić specjalistyczne preparaty MCT (żywność medyczna).

Wartość odżywcza diety stanowią:

Węglowodany: ≥ 50 –55% energii,

- Białko:
 - 10–15% energii (dzieci 2–3 lata),
 - 10–20% energii (dzieci starsze i młodzież).
- Błonnik:
 - 2–3 lata: ≥ 10 g/dobę,
 - 4–9 lat: ≥ 15 g/dobę,
 - 10–18 lat: ≥ 20 g/dobę.

Dieta powinna być zbilansowana, różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji, strawności potraw oraz obróbki termicznej. Posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

Ogólne zasady żywienia w diecie:

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana przy jednocześnie maksymalnym wykluczeniu źródeł tłuszczów LCT (jak: oleje roślinne, masło, margaryny, smalec). Stosowane produkty powinny zawierać niską zawartość tłuszczu (0–0,5%). Cukier oraz miód dodany powinny być ograniczone (napoje bez cukru lub z niewielką jego ilością czyli ≤ 5 g cukru/250 ml). Jednocześnie wskazane jest utrzymanie prawidłowego nawodnienia organizmu (wodą). Potrawy ciężkostrawne i wzdymające powinny zostać ograniczone.

W diecie powinno się kontrolować jakość, świeżość, zawartość tłuszczu oraz dbać o sezonowość produktów. Jednocześnie dopuszcza się okazjonalne odstępstwa w postaci produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych w niewielkich ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Produkty dozwolone:

Produkty zbożowe - chleb pszenny, żytni bez dodatku tłuszczu, ryż, kasze (jaglana, kukurydziana, jęczmienna), mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, makarony bezjajeczne, płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane, inne)

Warzywa i owoce - wszystkie (poza przeciwwskazanymi), pikle bez dodatku tłuszczu

Ziemniaki, bataty – ziemniaki bataty gotowane/pieczone bez tłuszczu.

Mięso i przetwory mięsne - chude mięso bez skóry (indyk, kurczak, wołowina – udziec, polędwica), chude wędliny drobiowe ($\leq 3\%$ tłuszczu), schab bez widocznego tłuszczu

Ryby - chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk, okoń, pstrąg, halibut), krewetki, tłuste ryby morskie – maks. 50 g raz w tygodniu

Jaja - białko jaja

Mleko i przetwory mleczne - mleko 0–0,5%, chudy twaróg, jogurt/kefir 0–0,5%, maślanka 0,5%, ser podpuszczkowy ≤ 3% tłuszczu (do 2 razy/tydz.), napoje roślinne naturalne o niskiej zawartości tłuszczu (np. ryżowe, migdałowe 0,5%)

Napoje - woda, kompoty, kakao niskotłuszczowe, soki owocowe nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym, soki warzywne bez dodatku soli

Przyprawy i inne - zioła i przyprawy jak liść laurowy, tymianek, kminek, cynamon, ketchup, sól, cukier (w ograniczonych ilościach)

Czego unikać (produkty przeciwwskazane):

Produkty zbożowe - pieczywo z dodatkiem tłuszczu, słodkie bułki, mąka sojowa, otręby owsiane i pszenne, musli z dodatkami tłuszczowymi, makarony jajeczne

Produkty mleczne - mleko >1% tłuszczu, sery tłuste i topione, śmietana, tłuste jogurty i kefiry, lody śmietankowe, napoje roślinne smakowe i sojowe

Tłuszcze - masło, margaryny, oleje roślinne, oliwa z oliwek

Jaja i potrawy z jaj - żółtko jaja

Ryby - ryby drapieżne i ich przetwory, ryby surowe, wędzone, smażone, konserwy rybne

Mięso - tłuste mięsa (wieprzowina tłusta, kaczka, gęś), podroby, salami, parówki, pasztety, pasty mięsne

Nasiona, pestki, orzechy - wszystkie rodzaje oraz ich przetwory (w tym wiórki kokosowe)

Nasiona roślin strączkowych – wszystkie

Ziemniaki, bataty - ziemniaki smażone (frytki, talarki)

Warzywa i owoce - awokado, oliwki

Napoje - napoje gazowane, wysokosłodzone, kakao o wysokiej zawartości tłuszczu, napoje energetyczne

Przyprawy i inne - kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, musztarda, majonez, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie

Techniki kulinarne:

Zalecane: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu (folia, rękaw, pergamin, naczynia żaroodporne, piec konwekcyjny), smażenie bez tłuszczu

Wskazówki praktyczne:

Potrawy należy przygotowywać z naturalnych składników, bez koncentratów (z wyjątkiem naturalnych), ograniczać cukier i sól – stosować zioła i przyprawy naturalne. Kontrolować etykiety pod kątem zawartości tłuszczu. Zachować regularność posiłków (5 dziennie) oraz uzupełniać energię preparatami MCT zgodnie z indywidualnym zaleceniem lekarskim. Dieta wymaga ścisłej kontroli lekarskiej i dietetycznej oraz indywidualnego dostosowania do wieku, stanu klinicznego i tolerancji pacjenta.