

Ila. DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)

ENERGIA: 2000-2200 kcal Białko: 80-90g Tłuszcz: 35-50g Węglowodany: 340-350g

Dieta zalecana w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w chorobach wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, w przewlekłym zapaleniu trzustki, w miażdżycy.

Dieta niskotłuszczowa polega na zmniejszeniu ilości produktów o wysokiej zawartości tłuszczów zwierzęcych oraz cholesterolu. Ograniczenie tłuszczu jest niezbędne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Najlepiej tolerowanymi tłuszczami są: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek. Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój. Białko zaleca się w normie fizjologicznej, powinno być ono rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki. Posiłki powinny być małe objętościowo, podawane pacjentom 5 razy dziennie.

Uwagi technologiczne:

- potrawy gotowane w wodzie lub na parze
- pieczenie w folii lub pergaminie
- duszenie bez uprzedniego obsmażania
- dozwolona ilość tłuszczu najlepiej dodawać w postaci surowej do gotowych potraw
- potrawy zagęszcza się zawiesinami z mąki i wody lub maki i mleka

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Chude mleko, kawa zbożowa, słaba herbata, soki owocowe i warzywne, jogurty, kefiry, maślanki o obniżonej zawartości tłuszczu, woda niegazowana	Alkohol, mocna kawa, kakao, mocna herbata, wody i napoje gazowane, pełnotłuste mleko i przetwory
PIECZYWO	Pszenne, czerstwe, bułki, biskopki	Świeże, żytnie i razowe
DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg, szynka, chude wędliny, mięso gotowane, dżem, miód	Tłuste wędliny, podroby, pasztety, smalec, sery topione, tłuste, konserwy, jajecznica
ZUPY I SOSY	Zupy przygotowane na wywarach warzywnych: jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, krupniki, mleczne, chude buliony, Sosy łagodne, podprawiane zawiesiną z mąki	Tłuste buliony, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, ogórkowa, sosy cebulowe, grzybowe, zaprawiane zasmażką, żółtkiem jaj, śmietaną
DODATKI DO ZUP	Pszenna bułka, grzanki, lane ciasto, drobny makaron, manna, drobne kasze, ryż, ziemniaki	Grube kasze i makarony, groch, fasola, kluski kładzione
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Potrawy smażone, pyzy, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, młoda wołowina, chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, flądra) potrawy gotowane, potrawki	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Oleje spożywane tylko jako dodatek do potraw na surowo np.: olej lniany, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA	Warzywa młode, najlepiej w formie ugotowanej, przeciery, soki Marchew, dynia, buraki, kabaczki, pietruszka, seler, pomidor bez skórki, sałata	Kapusta, cebula, czosnek, groch, fasola, ogórki, rzodkiewka, brukselka, papryka.
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone w folii	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane
OWOCE	Dojrzałe i soczyste, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, mandarynki, banany, maliny, jagody, borówki, porzeczki, arbuzy, winogrono	Agrest, śliwki, czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone, marynowane
DESERY	Ciasto drożdżowe, biskopki, kisiele, budynie, galaretki owocowe, musy	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl