

## DIETA ŁATWOSTRAWNA z ograniczeniem tłuszczu i błonnika

**Wskazania:** przewlekłe zapalenia trzustki, choroby pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych

Dieta powinna dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Tłuszcze, które można stosować w diecie to masło i tłuszcze roślinne. Całkowicie wyklucza się tłuszcze zwierzęce takie jak: smalec, słonina, boczek, a z tłuszczów roślinnych: margaryny.

Dieta nie zawiera produktów trudno strawnych i wzdymających. Ilość błonnika jest ograniczona, wykluczone jest pieczywo razowe, a inne produkty zawierające błonnik jak warzywa i owoce są podawane prawie wyłącznie w postaci gotowanej.

### Produkty i potrawy dozwolone

- Napoje:** lekka herbata, napary ziołowe, bawarka, kawa zbożowa, mleko słodkie rozcieńczone, mleko odtłuszczone, maślanka, kwaśne mleko, odtłuszczony jogurt, soki owocowe z kartonu 100% rozcieńczone wodą mineralną niegazowaną, soki jarzynowe
- Pieczywo:** zawsze czerstwe: pszenne, grzanki, pieczywo chrupkie
- Inne produkty zbożowe:** mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, płatki owsiane (przetarte), ryż, drobny makaron, płatki kukurydziane, drobne kasze (np. manna)
- Zupy:** kleiki, zupy mleczne, na słabych wywarach mięsnych z dodatkiem jarzyn, kasz, lanego ciasta (np. słaba zupa pomidorowa, barszcz – podprawione zawiesiną mleka i mąki, pozbawione tłuszczu)
- Nabiał:** o niskiej zawartości tłuszczu, kefir, gotowane białka jaja, świeży twaróg (może być zmiksowane z dodatkiem miodu, dżemu, koperku)
- Mięso:** każde chude – cielęcina, wołowina, polędwica, kurczak, indyk, gołąb, z dziczyzny: bażant, zajac
- Wędliny:** chude – szynka bez widocznego tłuszczu, drób w galarecie, polędwica, wędliny drobiowe (nie wskazane pakowane próżniowo)
- Ryby:** chude – sandacz, szczupak, leszcz, dorsz, płastuga, okoń, pstrąg, lin
- Tłuszcz:** świeże masło w niewielkich ilościach, olej słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek
- Warzywa:** ziemniaki (w mundurkach, purée), marchew, kalarepa, szpinak, szparagi, brokuły, buraki, seler, cukinia, dynia, sałata zielona, pomidor bez skórki i pestek, warzywa podprawiać sokiem z cytryny
- Owoce:** jabłka (pieczone, gotowane, tarte – pozbawione skórki i pestek), banany, przeciery z truskawek, malin, jeżyn, brzoskwiń, moreli, winogron, kompoty owocowe, owoce muszą być dojrzałe i miękkie
- Słodycze:** cukier, miód pszczeni naturalny, galaretki, marmolady, dżemy niskosłodzone bez pestek, kisiele, budynie na chudym mleku, przeciery owocowe
- Przyprawy:** łagodne – kminek, anyż, koper włoski, goździki, cynamon, majeranek, natka pietruszki, wanilia, sok z cytryny, pieprz ziołowy

### **Produkty i potrawy przeciwwskazane:**

- świeże i razowe pieczywo;
- słodczy: czekolada, czekoladki nadziewane, torty i inne ciasta z kremem;
- napoje gazowane;
- ostre przyprawy: musztarda, pieprz, ocet, papryka, chili, marynaty;
- tłuste mięsa i gatunki wędlin, smalec, majonez;
- frytki, placki ziemniaczane, chipsy;
- surowa i smażona cebula, czosnek;
- potrawy wzdymające z kapusty białej, czerwonej, włoskiej, grochu i fasoli;
- zakazany alkohol w każdej postaci.

### **Pozbywanie się błonnika:**

- wyciskanie soków z warzyw i owoców;
- przecieranie przez gęste sito w celu pozbycia warzyw i owoców skórek i pestek;
- ścieranie uprzednio obranych warzyw i owoców na najdrobniejszej tarce;
- miksowanie w celu lepszego rozdrobnienia i odciążenia przewodu pokarmowego.

### **Uwagi technologiczne**

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez tłuszczu

Posiłki należy spożywać 4-5 razy dziennie w niewielkich porcjach, świeżo przygotowane, nieodgrzewane i nieodsmażane.

*Źródło: Podstawy naukowe żywienia w szpitalach, red. prof. dr hab. n. med. Jan Dzieńszewski,  
dr n. med. Lucjan Szponar*

*Opracowała: Ewa Wolny - dietetyk*

ORDYNATOR  
Oddziału Chorób Wewnętrznych  
dr n. med. Józef Andrzejewski  
specjalista chorób wewnętrznych  
6897153