



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Puławach

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest :

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w chorobach miąższu wątroby- przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego

Celem diety jest ochrona wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej, ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej przez zmniejszenie ilości produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol.

Zawartość tłuszczu diecie zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić 30-50g/dobę - jest to tłuszcz znajdujący się w produktach oraz tłuszcz dodawany do potraw i pieczywa.

Zaleca się stosować w ilości 20-30g/dobę oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek; w ograniczonej ilości masło miękkie, miękkie margaryny. Całkowicie wyklucza się smalec, słoninę, boczek, łój.

Należy pamiętać, że zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w beta-karoten.

Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.

Ogranicza się także ilość błonnika- produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Białko zaleca się w normie fizjologicznej.

Tłuszcze pokrywają zapotrzebowanie energetyczne do 20% , białko 12-18%, a węglowodany uzupełniają dobową ilość energii.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, 5 razy w ciągu dnia.

Źródło:

„Dietetyka – Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”, Helena Ciborowska i Anna Rudnicka . Wydawnictwo Lekarskie PZWL 200

„Praktyczny podręcznik dietetyki”- Mirosław Jarosz, POL- HEALTH

Opracowała:

Katarzyna Rułka – Dietetyk

Ewa Kawalec – mgr pielęgniarstwa

Edukator ds. diabetologii