

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA NISKOTŁUSZCZOWA

Zastosowanie

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

Dieta ma na celu ochronę wymienionych narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Ogólne zasady diety:

W diecie ograniczeniu podlegają produkty będące źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujące w cholesterol. Dozwolone jest spożycie tłuszczu zawartego w mleku , mięsie , wędlinach oraz dodanego do pieczywa i potraw .Stosuje się ; olej słonecznikowy , sojowy, kukurydziany, rzepakowy, z pestek winogron, oliwa z oliwek , w ograniczonej ilości można podać masło, miękkie margaryny. Zabronione są tłuszcze zwierzęce takie jak; smalec , słonina , boczek, łój .Z diety należy wykluczyć produkty ciężko strawne , długo zalegające, wzdymające, ostro przyprawione , produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone. Warzywa i owoce są podawane w postaci gotowanej. Nie stosuje się całych jaj tylko białko do mas mielonych, ciasta lanego, zup, sosów. Wybierając warzywa należy zwiększyć podaż warzyw bogatych w karoten/prowitaminę A ze względu na zmniejszoną ilość tłuszczu w diecie . Posiłki podaje się w małych objętościach 5 razy dziennie.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne ,jasne, sucharki, drobne kasza ,manna, jęczmienna, kukurydziana, ryż, makarony	Pieczywo razowe , żytnie, grube kasza ; pęczak, gryczana
Mleko i produkty mleczne	Mleko, słodkie niskotłuszczowe, ser twarogowy chudy , serek homogenizowany , maślanka, kefir i jogurt -niskotłuszczowy do 3%tłuszczu	Mleko tłuste, przetwory mleczne przekwaszone maślanka , kwaśna śmietana , ser żółty, ser tropiny
Mięso, wędliny , ryby , jaja	Chuda cielęcina, młoda wołowina, indyk, kurczak, okoń,dorsz , sola, pstrąg ,świeży tuńczyk, w galarecie Białko jaja	Tłuste gatunki;wieprzowiny, gęsi, kaczki, węgorz,t łusty karp, losoś , sum żółtko jaja, całe jaja, smażone
Tłuszcze	Masło roślinne , w ograniczonej ilości masło , oleje roślinne	Śmietana , śmietanka , smalec , słonina, boczek , margaryny twarde
Warzywa	Gotowane z wody oprószone mąką marchew , ziemniaki , pietruszka , seler , burki , szpinak , cukinia Na surowo ;zielona sałata , pomidory bez skórki	Wszystkie kapusty , papryka , szczypior , cebula , ogórek , rzodkiewka , groch , fasola , soczewica , ciecierzycy
Owoce	owoce dojrzałe jabłko gotowane lub pieczone , banan , arbuz , morele gotowane. Owoce w formie przecierów lub soków	Wszystkie owoce niedojrzałe , gruszki , śliwki , czereśnie , agrest , owoce suszone
Zupy	zupy mleczne , przetarte zupy owocowe , zupy warzywne czyste (barszcz pomidorowa), zupa ziemniaczana , koperkowa , chudy rosół	kapuśniak , zupa ogórkowa , fasolowa , grochowa , szczawiowa , zupy zaprawiane zasmażkami
Cukier i słodczyce	Cukier , miód , dżem bez pestek , marmolada .Przetwory owocowe z dodatkiem cukru ; kompoty , galaretki , kisiele owocowe	Czekolady , słodczyce zawierające tłuszcz ,orzechy
Przyprawy	sól , cukier , sok z cytryny , koper zielony , kminek , majeranek , cynamon	Ostre przyprawy ; ocet , pieprz , musztarda , papryka , chrzan