

DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU I BŁONNIKA

Zastosowanie diety:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- w chorobach wątroby – ostre i przewlekłe
- w chorobach trzustki – ostre i przewlekłe
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby,
- w chorobach układu krążenia

Cel diety:

Ochrona narządów wewnętrznych przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.
Błonnik pokarmowy w ilości 25g/dobę .

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem 1% tłuszczu słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenno-jasny czerstwy, bułki pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenney, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik,	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych,



	podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym		zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanka, kasza manna, jęczmienna ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chuda cielecina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba , tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej) warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe sok	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, inspektowa, bardzo drobna starta surówka z marchewki, selera, brokuł, kalafior	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane



	przecierów) cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane		
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca

Zasady diety:

- należy jeść regularnie 5 razy dziennie co 2-3 godziny, posiłki małe objętościowo,
- ostatni posiłek zjadać 2 godziny przed snem,
- do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany,
- warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów,
- zupy sporządzać na wywarach warzywnych,
- zupy, sosy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka,
- tłuszcz podawać w postaci surowej do gotowych potraw,
- posiłki przygotowuj zawsze tuż przed podaniem,
- jedzenie ma być świeże i ciepłe (ani zimne ani ciepłe),
- smażenie pieczenie na głębokim tłuszczu całkowicie wykluczone,
- zmniejszyć ilość soli do 5-6g,
- posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami.

Sposób przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie, foli aluminiowej, pergaminie, naczyniu żaroodpornym.