

## Zasady żywienia w chorobach wątroby

### *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu*

#### **Zalecenia żywieniowe:**

- Jeść 5 małych objętościowo posiłków w ciągu dnia;
- Posiłki spożywać o regularnych porach z 2 - 3 godzinnymi przerwami;
- Między posiłkami można tylko pić wodę mineralną lub inne napoje obojętne np. słabe niesłodzone napary herbaty;
- Pierwszy posiłek należy spożywać w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu;
- Ostatni posiłek należy spożywać około 2 - 3 godziny przed snem;
- Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane (przyrządzone tego samego dnia);
- Potrawy należy bardzo dokładnie żuć;
- Należy unikać spożywania owoców oraz słodczy na ostatni posiłek;
- Nie należy pić w trakcie posiłku;
- Należy wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie;
- Tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek, olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw w ograniczonych ilościach;
- Dozwolone warzywa należy spożywać w co najmniej 3-4 posiłkach w ciągu dnia;
- Ilość spożywanego owoców należy ograniczyć do 2 porcji dziennie;
- Powinno się spożywać 2 - 3 porcje chudego niesłodzonego nabiału dziennie;
- Należy spożywać co najmniej 3 porcje ryb tygodniowo;
- Należy znacznie ograniczyć spożycie tłustego mięsa i tłustych wędlin;
- Słodczy należy ograniczyć do 1 - 2 małych porcji w ciągu tygodnia;
- Należy ograniczyć sól i ostre przyprawy;
- Należy bezwzględnie unikać alkoholu;

#### **Sposób przyrządzania potraw:**

- Gotowanie w wodzie, gotowanie na parze,
- duszenie bez uprzedniego obsmażania,
- pieczenie w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym,

## Zasady żywienia w chorobach wątroby

### Nie zaleca się:

- Smażenia, szczególnie w panierkach,
- odsmażania, duszenia w ciężkich sosach,
- zupy i wywary na kościach i tłustym mięsie,
- pieczenia z dodatkiem tłuszczu, okrasy do ziemniaków i potraw mącznych, potraw z dodatkiem żółtek jaj, śmietany, majonezu,
- potraw z dodatkiem pełnotłustych przetworów mlecznych, smażonych potraw mącznych (np. naleśniki, racuchy), ciężkich warzyw na surowo, szczególnie grubo krojonych.

### Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: Pieczywo pszenne z szynką z piersi z indyka, liść sałaty, herbata rumiankowa.

II Śniadanie: Serek wiejski z pomidorem bez skóry, bułka typu graham, sok marchwiowy

Obiad: Zupa ziemniaczana, kurczak lub indyk pieczony bez skóry, z kaszą jaglaną i buraczki oprószane, kompot z jabłek  
Podwieczorek: Jogurt naturalny z bananem

Kolacja: Ryż biały z jabłkiem i kefirem, herbata z melisy.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie.

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 pszenny-jasny czerstwy, bułki pieczywo półcukiernicze, biszkopty	Pieczywo drożdżowe - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy ,graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo



## Zasady żywienia w chorobach wątroby

	na białkach, sucharki		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, paszтетówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, sery typu „Feta”, sery typu „Fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owoce, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, 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 cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin;	Wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, <b>mózg, wątroba</b> , tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy



## Zasady żywienia w chorobach wątroby

	potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawy	pergaminie	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, krostki, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, lój, 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 przecierów) cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające

Źródło: Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka

Opracowała: Aleksandra Nowak Dietetyk



### Zasady żywienia w chorobach wątroby

	przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chilli, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca