



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta
lekkostrawna
niskotłuszczowa



Opracowanie:
Justyna Zdzieborska - mgr dietetyki
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o.
w Siedlcach



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Najczęściej dieta lekkostrawna niskotłuszczowa stosowana jest:

- w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- w chorobach układu krążenia.



Zalecenia żywniowe



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa
jest modyfikacją diety lekkostrawnej.

Ograniczenie tłuszczu jest
konieczne ze względu
na upośledzenie jego
trawienia i wchłaniania.

Stosując dietę lekkostrawną
wyklucza się produkty bogate
w błonnik pokarmowy
(bogatoresztkowe),
wzdymające, nasączone
tłuszczem, długo zalegające
w przewodzie pokarmowym,
mocno przyprawione.



Zalecane sposoby przygotowywania potraw: gotowanie
w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie
w folii, w naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu.



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zalecane

pieczywo jasne czerstwe,
sucharki, wafle ryżowe, mąka
pszenna, skrobia
ziemniaczana, drobne kasze:
manna, kukurydziana,
jęczmienna, kuskus,
komosa ryżowa, ryż
biały/basmati/jaśminowy,
drobne makarony pszenne,
drobne płatki jęczmienne,
owsiane błyskawiczne, płatki
ryżowe, płatki kukurydziane



Produkty niezalecane

pieczywo żytnie, pieczywo
razowe, pumpernikiel,
pieczywo bardzo świeże,
pieczywo z dodatkiem ziaren,
pestek, pieczywo cukiernicze,
mąka żytnia, razowa, otręby
pszenne,
grube kasze: pęczak, gryczana,
makarony razowe, ryż
brązowy, dziki, płatki słodzone,
płatki żytnie, owsiane górskie

MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY

mięso chude: chuda
wołowina, cielęcina, kurczak,
indyk, (drób bez skóry),
królik;
ryby chude: sola,
leszcz, pstrąg, dorsz,
sandacz, mintaj, szczupak
chude wędliny: polędwica,
szynka wieprzowa, wołowa,
schab, wędliny drobiowe



mięsa tłuste: baranina, tłusta
wieprzowina, gęsi, kaczki,
dziczyzna
ryby tłuste: węgorz, halibut,
śledź, makrela, łosoś, sardynki
wędliny tłuste: pasztetowa,
mortadela, mięsa i wędliny
wędzone, peklowane,
konserwy mięsne i rybne,
drobno mielone kiełbasy,
podroby



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

MLEKO I PRZETWORY
MLECZNE

Produkty zalecane

mleko o obniżonej zaw. tł. do 1,5% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki

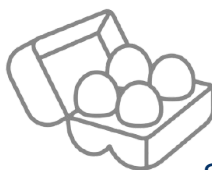


Produkty niezalecane

tłuste mleko, sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne, tłusta śmietana

JAJA

głównie białko, w ograniczonej ilości żółtko, gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów



gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)

TŁUSZCZE

masło (w niewielkich ilościach), oliwa z oliwek, oleje (słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany), margaryny wysoko gatunkowe miękkie



smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

WARZYWA

Produkty zalecane

marchew, pietruszka, seler,
buraki, dynia, szpinak,
cukinia, kalafior, młoda
fasolka szparagowa,
warzywa z wody
oprószane mąką z dodatkiem
świeżego masła
na surowo: zielona sałata,
cykoria, zielona pietruszka,
koperek, pomidory bez skórki
i pestek (w niewielkich
ilościach), utarta marchewka

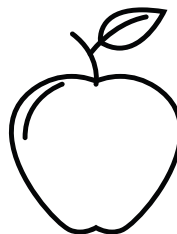


Produkty niezalecane

warzywa zasmażane,
konserwowane octem,
z majonezem,
wszystkie odmiany kapusty,
papryka, ogórek, szczypior,
cebula, czosnek, rzodkiewka,
por, kalarepa, groszek
konserwowy, kukurydza
konserwowa, grzyby

OWOCE, ORZECHY

dojrzałe bez skórki i pestek:
jabłka gotowane i pieczone,
morele, brzoskwinie, banany
itp. podawane w formie
przecierów, drobne owoce
tj: truskawki, maliny,
porzeczki podawane w
formie przecieru, kisielu lub
soku (bez pestek), musy
owocowe



owoce niedojrzałe, owoce
suszone, owoce
marynowane, orzechy,
nasiona, pestki



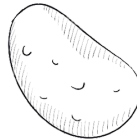
Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

ZIEMNIAKI

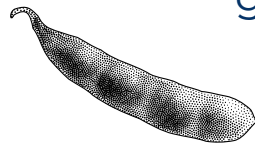
gotowane, tłuczone,
w postaci puree



ziemniaki smażone, frytki,
placki ziemniaczane, chipsy

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

żadne



groch, fasola, bób, soczewica,
soja, ciecierzycy

CUKIER I SŁODYCZE

Dozwolone w niewielkich
ilościach jeśli nie występuje
cukrzyca
miód, dżemy bez pestek,
przeciery owocowe,
kompoty, kisiele (kompot +
mąka ziemniaczana), musy,
galaretki z dozwolonych
owoców (kompot +
żelatyna), biszkopty,
budynie na chudym mleku,
ciasta drożdżowe czerstwe



chałwa, słodycze
zawierające
tłuszcze, orzechy, faworki,
torty, pączki, ciastka z
kremem, czekolady, batony,
lody



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

PRZYPRAWY

Produkty zalecane

łagodne: sok z cytryny,
koperek, cynamon, wanilia,
majeranek, zielona
pietruszka, lubczyk



Produkty niezalecane

ostre przyprawy: ocet,
pieprz, musztarda, ostra
papryka, majonez, chrzan,
curry, itp.

PŁYNNY

woda (1,5-2 l dziennie), słabe
napary herbaty czarnej,
zielonej, owocowej, kawa
zbożowa na wodzie i mleku
(jeśli jest dobrze tolerowane),
lekkie kakao na chudym
mleku (jeśli jest dobrze
tolerowane), soki warzywne i
owocowe rozcieńczane wodą



napoje alkoholowe,
czekolada płynna, mocne
kakao, mocne napary
herbaty i kawy, napoje
słodzone np. Cola, wody
smakowe, napoje gazowane

POTRAWY MIĘSNE
I RYBNE

gotowane, duszone,
pieczone w folii lub
pergaminie, potrawki,
pulpety



smażone i duszone,
pieczone w tradycyjny
sposób z dodatkiem
tłuszczu



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty zalecane

Produkty niezalecane

ZUPY

zupy mleczne, kleiki, chudy rosół, krupniki z dodatkiem drobnych kasz, zupy owocowe (bez pestek), jarzynowe, ziemniaczane, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i warzywnych, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku



kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, zupy z kapustą, nasionami roślin strączkowych, zupy gotowane na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zupy z dodatkiem kostek rosołowych

POTRAWY Z MĄKI I KASZ

kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu



kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smażone bez tłuszczu, kluski francuskie, kotlety z kaszy smażone

SOSY

o smaku łagodnym zaprawiane zawiesiną z mąki i mleka (jeśli jest dobrze tolerowane), sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy



ostre, na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych