

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)

1. Cel diety:

- ochrona wątroby, odciążenie jej i wzmocnienie jej osłabionych zdolności regeneracyjnych

2. Zastosowanie:

- uszkodzenie wątroby m.in. marskość, stłuszczenie, choroby wirusowe czy polekowe uszkodzenie wątroby
- kamica pęcherzyka żółciowego
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego
- przewlekłe zapalenie trzustki

3. Zalecenia:

Dieta powinna być lekkostrawna, w której znacznemu ograniczeniu ulegają kwasy tłuszczowe, o całkowitej kaloryczności ok. 2000 kcal na dobę. Stosuje się dietę bogatobiałkową. Dieta ma na celu dostarczenie ustrojowi chorego wszystkich niezbędnych składników pokarmowych potrzebnych dla utrzymania prawidłowego stanu odżywienia lub usunięcia niedoborów, regeneracji komórek wątrobowych a jednocześnie maksymalne odciążenie narządu w przypadku upośledzenia jego funkcji

- należy jeść regularnie. Posiłki spożywać 5 razy dziennie, małe objętościowo o stałych porach. Potrawy nie powinny być zbyt gorące ani zbyt zimne

- stosuje się potrawy gotowane w wodzie i na parze, pieczone w pergaminie i duszone bez tłuszczu. Zabrania się podawania potraw smażonych. Dozwoloną ilość tłuszczu dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw

- zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych. Potrawy podprawia się zawiesinami z wody i mąki

- zabrania się używania zasmażek i śmietany

- zaleca się spożywanie węglowodanów złożonych pochodzących z takich produktów jak : pieczywo jasne czerstwe, makarony, drobne kasze, ziemniaki

- ogranicza się spożycie cukrów prostych zawartych w cukrze, słodyczach

- powinno się ograniczyć nadmiar błonnika zawartego w pieczywie razowym, otrębach, grubych kaszach, surowych warzywach i owocach ze skórką

- należy zwiększyć spożycie pełnowartościowego białka pochodzącego z produktów takich jak: chude mleko, kefir, jogurt, chudy twaróg, chude gatunki ryb i mięsa, chude wędliny

- tłuszcz stosuje się łatwostrawne tj. margaryny miękkie, oliwę z oliwek, śmietankę

- zabrania się natomiast spożywania takich tłuszczów jak : smalec, słonina, boczek wędzony

- masło stosuje się w ograniczonych ilościach świeże i na surowo

- z diety należy wykluczyć warzywa i owoce wzdymające tj. kapustę, kalafior, ogórki, strączkowe świeże i suche, rzodkiewki, cebulę, pory, czosnek, gruszki, śliwki, czereśnie. Warzywa i owoce zalecane należy spożywać w postaci soków, gotowanej i / lub przecieranej

- potrawy należy przyprawiać kwaskiem cytrynowym, sokiem z cytryny, zieloną pietruszką, zielonym koperkiem, majerankiem, cynamonem, wanilią. Należy ograniczyć sól,vegetę, a wykluczyć pieprz, ocet, musztardę

- należy całkowicie zrezygnować z alkoholu !

- zaleca się spożywanie dużej ilości produktów obfitych szczególnie w witaminy takie jak: A, K, C oraz witamin z grupy B. U pacjentów z przewlekłymi chorobami wątroby występują często niedobory tych witamin. Narząd ten traci zdolność ich magazynowania

Źródła witaminy :

- **A** - tran, wątroba, mleko, śmietanka , masło , żółtko jaj oraz produkty roślinne , głównie zielone i czerwone warzywa (marchewka, pomidory, zielona sałata, zielona pietruszka)
- **C** - świeże owoce i warzywa (owoce dzikiej róży , czarna porzeczka, malin , truskawki, agrest, kiwi, owoce cytrusowe, pomidory, zielona pietruszka).
- **K** - zielone warzywa liściaste, pomidory, truskawki oraz z produktów zwierzęcych - wątroba. **z grupy B** - mięso, podroby, ryby, nabiał, jaja, produkty zbożowe, drożdże piwne.

4. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWSKAZANE
napoje	kawa zboż.z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, bawarka, słaba herbata,herb. owocowa, ziołowa, soki owocowe,warzywne, kompoty,napoje mleczno-owoc., jogurt niskotłuszcz., niegazow.wody mineralne w ogranicz.ilości : mleko do 2 % tłuszczu,chudy kefir, maślanka	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa, prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste,kefir pełnotłusty, wody i napoje gazowane
pieczywo	pszenne jasne,pieczywo półcukiernicze,suchary, biszkopty w ograniczonej ilości : pieczywo drożdżowe	chleb żytni,razowy,graham, pieczywo chrupkie, pszenno-razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami i cukiern. z dod. tłuszczu
dotatki do pieczywa	chudy twaróg,chuda szynka,półędwica,półędw.drobiowa, mięso gotowane, białka jaj, dżemy bez	tłusty twaróg i sery dojrzewające, ser topiony,jajka gotowane , jajecznica z całych jaj, tłuste wędl., konserwy, pasztetowa,salceson,dżemy z pestk.

	pestek, marmolady, powidła, miód naturalny	
tłuszcze	w ogranicz.ilości : masło, margaryny miękkie, olej słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
zupy i sosy	na wywarach warzywnych, podpraw. zawiesiną z mąki i wody lub mleka w ograniczonej ilości : chude rosoly sosy łagodne, warzywne, owocowe, mleczne zagęszczane zawiesiną z mąki i wody lub mleka	tłuste,zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmiet., zaciągane żółtkiem, pikantne z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków , esencjonalne rosoly, buliony; sosy ostre : chrzanowy, musztardowy, cebulowy, śmietanowy, majonezowy
 dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, lane ciasto na białkach,ziemniaki, makaron nitki niskojaj. w ograniczonej ilości : groszek ptysiowy	kluski francuskie, kluski kładzione, grube makarony, suche nasiona roślin strączkowych
mięso, drób, ryby	chuda : cielęcina, wieprzowina, wołowina, królik, indyk, kurczak, chudy dorsz, pstrąg, sandacz, szczupak, morszczuk; potrawyduzione, gotowane, potrawki, pulpety, budynie mięsne w ograniczonej ilości :ozorki,serca,płuca,wątroba, karp, leszcz, makrela, mintaj,sola	tłusta wołowina, wieprzowina, baranina, dziczyzna, kaczki, gęsi, flaki, mózg, śledzie, sardynki, węgorz, łosoś potrawy pieczone, smażone, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaron nitki i risotto z mięsem i warzywami, leniwe pierogi na białkach w ograniczonej ilości : zapiekanki z kasz i mięsa lub warzyw, kluski śląskie i z mięsem.	pierogi, knedle, naleśniki, wszelkie potrawy smażone na tłuszczu : placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety ; bigos, łazanki z kapustą, fasolka po bretońsku
warzywa	młode,soczyste: marchew,pietruszka,seler,dynia, buraki, szpinak, pomidory bez skórki, warzywa gotowane, rozdrobnione lub przetarte, gotowane, surowe soki warzywne w ogranicz. ilości : rabarbar,sałata ,kalarepa, drobno starta surówka z marchwi, selera i jabłka	warzywa kapustne,cebula,czosnek,pory,suche nasiona roślin strączk., ogórki, rzodkiewka, kalafior,fasolka szparagowa,groszek zielony ;warzywa w postaci surówek, sałatek z dod. majonezu i musztardą, warzywa marynowane, solone

ziemniaki	gotowane, w postaci puree; w ogranicz. ilości pieczone, gotowane w całości	odsmażane, smażone z tłuszczem : frytki, krążki, placki, chipsy
owoce	dojrzałe, soczyste : cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka gotowane, pieczone w ogranicz. ilości : jagodowe, winogrona, wiśnie, kiwi, arbuz, melon	gruszki, śliwki, czereśnie, owoce marynowane, suszone
desery	kisiele, budynie, galaretki owoc., kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery w ogranicz. ilości : ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, batony, czekolada, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
przyprawy	łagodne : sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, zielony koperek, melisa, majeranek, cynamon, wanilia w ograniczonej ilości : ocet winny, sól, papryka słodka, vegeta, bazylia, tymianek, estragon	ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Źródła:

Gawęcki J. ,, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. ,, Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.