



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

## **DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWO – TRZUSTKOWA)**

Celem diety jest ochrona narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej, dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych w celu utrzymania równowagi metabolicznej, wyrównaniu występujących niedoborów pokarmowych i tym samym poprawieniu czynności narządów.

### **Charakterystyka diety**

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu spożycia produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić 30 – 50 g na dobę. Jest to tłuszcz ukryty znajdujący się w mięsie, wędlinach, mleku, jajach oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw.

Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20 – 30 g/dobę to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy – bezerukowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek i w ograniczonych ilościach margaryny miękkie.

**Całkowicie wyklucza się:** smalec, słoninę, boczek, łój.

Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w  $\beta$ -karoten.

Ponadto z diety należy wykluczyć produkty ciężko strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione.

Ogranicza się również ilość błonnika – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej. Ważne jest, żeby było ono rozłożone równomiernie na podstawowe posiłki. W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania



przeciwciał zwalczających stan zapalny. Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze 5 razy w ciągu dnia.

### Uwagi technologiczne

Z uwagi na ograniczenie tłuszczu do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najkorzystniej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione, w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach jarzynowych. Warzywa, zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz dodaje się w postaci surowej do gotowych potraw.

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir i jogurt 1,5 – 0,5 % tłuszczu, maślanka 0, 5 % tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i 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, cola
Pieczywo	Chleb pszenny- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary	Pieczywo drożdżowo - cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne i 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	Masło, margaryny miękkie, parówki cielece, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta” , ser typu



	jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód		„Fromage „, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z maki i mleka, mleczne. Sosy łagodne : warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z maki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych. Zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, 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, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj , płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, fladra, 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 rękawie foliowym lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz: jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, warzyw, makaron nitki bez 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, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne



Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, drobno starta surówka z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, z majonezem, musztardą. Warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, chipsy
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (przetarte), owoce cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane i konserwowe
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 alkoholem, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze z kakao i orzechami
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj  
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.  
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011