



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

## ŻYWIENIE DIETETYCZNE W CHOROBYCH MIĄŻSZU WĄTROBY

Do najczęstszych chorób wątroby zalicza się: zapalenie wątroby, marskość wątroby, stłuszczenie wątroby, toksyczne uszkodzenie wątroby, nowotwór wątroby.

### Zalecenia dietetyczne

Żywienie w chorobach wątroby nie zależy od jednostki chorobowej, lecz od stopnia wydolności tego narządu i od rodzaju występujących zaburzeń metabolicznych.

### 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** (to tłuszcz ukryty, znajdujący się w składzie produktów).

W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na opóźnione 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. 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.

### **Białko**

Odpowiednia ilość białka w diecie zabezpiecza również wątrobę przed odkładaniem się w niej tłuszczu. Zaleca się zatem spożycie białka w granicach 1,0 – 1,2g/kg mc/dobę (tj. Ok. 90g na dobę). **Chorzy niedożywieni powinni spożywać białka 1,5g/kg mc/dobę (tj. Ok.100 – 120g na dobę).**

Ponad połowa białka powinna pochodzić z produktów zwierzęcych, takich jak: mleko, twaróg, jogurt, kefir, chude gatunki mięs (kurczak, indyk, królik) i ryb (dorsz, sandacz, tuńczyk, mintaj, morszczuk), chude wędliny, jaja (w przypadku współistniejącej żółtaczki same białka), ograniczyć należy natomiast spożycie mięs czerwonych (wołowina, cielęcina, wieprzowina).

Zawartość białka w niektórych produktach spożywczych:

100 g chudego mięsa / wędliny – 20g białka,  
jajko (50g) – 6g białka, 1 białko jaja (30g) – 3g białka,  
100 g twarogu – 19g białka,  
100 ml mleka lub kefiru – 3,4g białka,  
100 g jogurtu – 4,3g,  
100 g pieczywa 5,5 – 8g białka,  
100 g surowej kaszy, ryżu, płatków – 7g białka,  
100 g surowego makaronu– 11g białka.

### **Uwagi technologiczne**

- ✓ Ważne jest, aby potrawy były świeżo przyrządzane, nie przechowywane w lodówkach, zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.
- ✓ Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, również w piekarniku, bądź w opiekaczu elektrycznym.
- ✓ Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Można tylko smażyć jaja na parze, używając masła lub oleju.
- ✓ Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki.
- ✓ Warzywa podaje się z wody.



- ✓ Posiłki powinny być smaczne, przyprawione łagodnymi przyprawami.
- ✓

**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	Woda mineralna, 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	Mleko z zawartością 2 % tłuszczu	<b>Alkohol całkowicie zakazany (w każdej postaci)</b> , 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 jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta” , ser typu „Fromage ,, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica 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, kaczki, 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 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,	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny



		oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny	twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobione, 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, grostek 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



## Przykładowy jadłospis

### I śniadanie

- bułka posmarowana cienką warstwą masła
- ser twarogowy chudy
- pomidor bez skórki
- kawa zbożowa z mlekiem 0,5%

### II śniadanie

- chleb pszenno-żytni posmarowany cienką warstwą masła
- wędlina drobiowa
- sałata zielona
- jabłko pieczone
- herbata z cytryną

### Obiad

- zupa pomidorowa czysta z drobnym makaronem
- ziemniaki puree posypane koperkiem
- pierś z indyka gotowana w warzywach
- kompot z truskawek

### Podwieczorek

- banan
- jogurt naturalny 0% tłuszczu

### Kolacja

- ryba pieczona w folii (np. dorsz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak)
- marchewka gotowana
- kasza kuskus
- herbata owocowa

Opracowała: Dietetyk Dominika Bijok-Stryj  
na podstawie:

„Praktyczny podręcznik dietetyki”, M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia 2010 r.

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka

Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2015 r.