Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

## Zalecenia dietetyczne

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu to sposób żywienia oparty na zasadach zdrowego odżywiania. Ograniczenie ilości tłuszczu polega na na przestrzeganie kilku zasad, które mogą zmniejszyć ryzyko występowania dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, związanych z ograniczoną tolerancją tłuszczu. Dieta wysokotłuszczowa i tłuste potrawy mogą powodować dyskomfort, ból lub stolce tłuszczowe. Aby zmniejszyć ilość spożywanego tłuszczu:

* Ogranicz w diecie tzw. tłuszcze niewidoczne. Produkty spożywcze takie jak olej, masło, smalec składają się prawie lub w 100% z tłuszczu i są bezpośrednio kojarzone z tym składnikiem. Jednak około połowa tłuszczu w naszej diecie pochodzi z produktów, które zawierają tłuszcze niewidoczne gołym okiem, ale stanowiące integralną część żywności, tzw. Tłuszcze niewidoczne, np. ciasta, chipsy, frytki, kiełbasy, pasztety czy parówki.
* W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych objętościowo posiłków zachowując pomiędzy nimi regularne przerwy nie dłuższe niż 3-4 godziny. Śniadanie spożywaj maksymalnie godzinę po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek nie później niż 3 godziny przed snem.
* Unikaj produktów wzdymających, ostro przyprawionych oraz opóźniających opróżnianie żołądka (tłuste dania, nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, słodycze, czekolada, kawa, ostre przyprawy).
* Do przygotowywania potraw wykorzystuj niewielkie ilości olejów roślinnych (dodawanych do potraw na surowo) i produktów nabiałowych. Unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina) oraz przetworzonych produktów mięsnych (wędliny, kiełbasy, konserwy).
* Pamiętaj, że źródłem niekorzystnych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych są również słodkie (gotowe produkty cukiernicze) i słone przekąski (krakersy, słone paluszki, chipsy).
* Wprowadź do diety produkty będące dobrym źródłem β-karotenu (warzywa i owoce np. marchew, dynia, brzoskwinie, morele), ponieważ ze względu na zmniejszoną zawartość tłuszczu w diecie podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach jest ograniczona.
* Aby ograniczyć spożycie błonnika pokarmowego w diecie, unikaj pełnoziarnistych produktów zbożowych takich jak razowe pieczywo, gruboziarniste kasze, otręby pszenne oraz surowych warzyw i owoców. Warzywa spożywaj po wcześniejszej obróbce termicznej, rozdrobnione lub przetarte. Owoce wybieraj w postaci gotowanej, pieczonej, musów, przecierów, soków.
* Zupy przyrządzaj na wywarach warzywnych, natomiast do podprawiania wykorzystuj zawiesinę z mąki i mleka.
* Wydłużaj czas gotowania. Dłuższy czas gotowania poprawia strawność produktów i potraw. Oprócz gotowania w wodzie lub na parze wśród zalecanych metod przygotowywania posiłków wyróżnia się pieczenie w folii, pergaminie, naczyniach ceramicznych, na ruszcie oraz duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
* Urozmaicaj dietę. Dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością tłuszczu może być różnorodna i smaczna. Wykorzystuj produkty z wszystkich grup produktów spożywczych (warzywa i owoce, produkty zbożowe, nabiał, jaja, mięso ryby).

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: pieczywo pszenne, czerstwe, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, kuskus, ryż biały, makarony pszenne, makarony niskojajeczne

Przeciwwskazane: chleb świeży, pieczywo żytnie bardzo świeże, pieczywo razowe, pieczywo typu graham, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze, grube kasze: pęczak, gryczana,  pełnoziarniste makarony

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Zalecane: mleko, jogurt, kefir (0,5-2% tłuszczu), maślanka 0,5% tłuszczu, chudy twaróg

Przeciwwskazane: mleko pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, kefir pełnotłusty, sery dojrzewające, sery pleśniowe, sery topione, ser typu fromage, ser typu feta, ser żółty w dużych ilościach

### Grupy produktów: Jaja

Zalecane: gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, omletów pieczonych (jaja jeśli tylko są tolerowane)

Przeciwwskazane: smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Mięso

Zalecane: mięso chude: cielęcina, kurczak, indyk, królik, młoda wołowina; ryby chude: sola, leszcz, mintaj, pstrąg, dorsz, sandacz, halibut biały, morszczuk; chude wędliny drobiowe, chuda szynka, polędwica

Przeciwwskazane: mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby; ryby tłuste: węgorz, halibut, łosoś, śledzie, sardynki; wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela; mięsa i wędliny wędzone, konserwy

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: w ograniczonych ilościach: masło, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

### Grupy produktów: Warzywa

Zalecane: marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, kabaczki, cukinia; na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, starta marchewka z jabłkiem, ziemniaki gotowane

Przeciwwskazane: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, szczypior, cebula, czosnek, por, papryka, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa strączkowe, szpinak, szczaw, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony

### Grupy produktów: Owoce

Zalecane: dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek: morele, brzoskwinie, owoce cytrusowe, jagodowe, banany, truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku, jabłka gotowane lub pieczone

Przeciwwskazane: owoce niedojrzałe, owoce suszone, marynowane, kandyzowane, winogrona, gruszki, figi, daktyle, czereśnie, orzechy

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: słaba herbata czarna, herbata owocowa, ziołowa, kawa zbożowa, mleko (0,5-2% tłuszczu), soki owocowe i warzywne, napoje mleczno-owocowe,  woda niegazowana

Przeciwwskazane: napoje alkoholowe, czekolada płynna, kakao, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, napoje gazowane

### Grupy produktów: Słodycze

Zalecane: kompoty, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne na odtłuszczonym mleku, kremy z mleka, biszkopty na białkach, miód, dżemy bez pestek, marmolada, przeciery owocowe

Przeciwwskazane: tłuste ciasta, faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolada, chałwa, batony, lody, słodycze z dodatkiem alkoholu lub kakao, ciasto francuskiebiszkopty na całych jajach

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: łagodne przyprawy: sól, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, natka pietruszki, rzeżucha, melisa, kminek, cynamon, wanilia, majeranek

Przeciwwskazane: ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chili, chrzan, curry, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca