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 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

Wybieraj: pieczywo pszenne, drobne kasze: manna, kukurydziana, krakowska, jęczmienna, kuskus, ryż biały, makarony pszenne, makarony niskojajeczne, pieczywo typu graham

Ograniczaj: pieczywo żytnie, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, pieczywo cukiernicze, grube kasze: pęczak, gryczana,  pełnoziarniste makarony

### Grupy produktów: Mleko i przetwory

Wybieraj: mleko do 2%tł, jogurt, kefir, maślanka, chudy/półtłusty twaróg

Ograniczaj: mleko pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, sery topione, ser typu fromage, ser typu feta, ser żółty w dużych ilościach

### Grupy produktów: Jaja

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

Ograniczaj: smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Mięso, ryby jaja

Wybieraj: mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczak; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz; chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów smażonych na małej ilości tłuszczu

Ograniczaj: mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste, jaja smażone z dużą ilością tłuszczu

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy) masło, śmietanka, margaryny wysoko gatunkowe miękkie

Ograniczaj: smalec, słonina, boczek, margaryny twarde

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: marchew, pietruszka, seler, kalafior, buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószane mąką z dodatkiem świeżego masła; na surowo: zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem, ziemniaki gotowane, ogórki kiszone, zielony groszek, fasolka szparagowa

Ograniczaj: warzywa zasmażane, konserwowane octem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, suche nasiona roślin strączkowych

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, truskawki, maliny, porzeczki w formie przecieru lub soku

Ograniczaj: owoce suszone, kandyzowane, w syropach

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda, herbata, napary ziołowe, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki

Ograniczaj: napoje gazowane, mocne kakao

### Grupy produktów: Słodycze

Wybieraj: kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, herbatniki, budynie, ciasta drożdżowe piaskowe, serniki, miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele

Ograniczaj: faworki, torty, pączki, chałwa, z ciastem francuskim

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek

Przeciwwskazane: duże ilości soli i cukru, ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, chrzan, chili