

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIĘ ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Postępowanie dietetyczne:

- należy spożywać 4-5 posiłków, o mniejszej objętości,
 - posiłki powinny być przygotowane ze świeżych produktów, podawane apetycznie, kolorowe,
 - dania należy przyrządzać na bieżąco z dodatkiem świeżych ziół i przypraw, które dodadzą potrawie świeżego zapachu,
 - z diety eliminuje się potrawy ciężkostrawne, wzdymające, smażone w sposób tradycyjny – mogą one powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, refluks,
 - bezwzględnie należy wyeliminować:
 - ☒ tłuste wędliny, salceson, kaszankę, pasztety, wątrobiankę, konserwy mięsne, metkę, majonez,
 - ☒ tłuste mięsa, smalec, słoninę, boczek, łój, golonki,
 - ☒ tłuste mleko i produkty nabiałowe (śmietankę, śmietanę, ser żółty, topiony, tłusty twaróg, pełnotłuste jogurty).
- Uwaga!!!** tłuszcz dostarczony w diecie to tłuszcz pochodzący już z mięsa, wędlin, mleka, serów dlatego dodatek tłuszczu w postaci masła, oleju powinien być ograniczony do ilości ok. **20 - 25 g** gdzie:
- ⇒ 1 łyżka oleju roślinnego zawiera 10 g tłuszczu,
 - ⇒ 1 łyżeczka masła zawiera 5 g tłuszczu,
- z uwagi na małą ilość tłuszczu w diecie należy zwiększyć ilość β -karotenu (marchewka, dynia, brzoskwinia).

Uwagi technologiczne:

- stosujemy gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w pergaminie, rękawie do pieczenia lub w naczyniu żaroodpornym,
- zaleca się warzywa i owoce w postaci gotowanej:
 - ⇒ musów, galaretek, kisielei, kompotów, zup owocowych,
 - ⇒ soki należy rozcieńczać w proporcji 1:1.
- zupy sporządza się na wywarach warzywnych,
- mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej można podawać z delikatnymi sosami
 - ⇒ zaleca się przygotowanie pulpetów samemu: surowego fileta z kurczaka (lub inne dozwolone mięso) zmielić dodać namoczony pszenny chleb, jajko, przyprawy, wymieszać. Uformować pulpety, a następnie ugotować w lekko osolonej wodzie,
- dozwolone tłuszcze należy dodawać w postaci surowej do gotowanych potraw,
- w diecie ma zastosowanie białko pełnowartościowe: chude mięso z kurczaka, indyka, półtłuste mleko i produkty mleczne, jaja, jako dodatek do potraw,
- **przy nietolerancji cukru mlecznego (laktozy)** należy wyeliminować mleko i śmietankę, zastąpić je przetworami tj.: jogurtem, serem białym i/lub produktami bez laktozy,
- **w przypadku biegunki z diety eliminuje się:**
 - ☒ mleko i produkty mleczne,
 - ☒ produkty wysokoresztkowe - bogate w błonnik pokarmowy: pieczywo razowe, grube kasze, otręby, pełnoziarniste makarony,
 - ☒ pokarmy wywołujące fermentacje w jelitach: miód, słodycze, syropy owocowe, soki (jabłkowy, winogronowy, gruszkowy), dżemy, śliwki suszone,

- surowe warzywa i owoce pestkowe (*truskawka, malina, jeżyna, porzeczki, wiśnie, śliwka*),
- warzywa strączkowe, kapustne i cebulowe,
- kawę naturalną.

- **w przypadku biegunek do diety należy wprowadzić:**

- biały ryż, drobne kasze - rozgotowane,
- mąkę ziemniaczaną - w postaci kisielu,
- gotowane lub pieczone jabłko, niedojrzałe banany,
- pieczywo tostowe, pszenne, typu kawiołek, sucharki,
- napoje garbnikowe, ściągające - napar z suszonych czarnych jagód, czarną herbatę, kakao na wodzie,
- gotowaną marchew.

Z czasem rozszerzać dietę kolejno o: gotowane ziemniaki, marchew purée, pieczywo pszenne, mięso gotowane zmielone (kurczak, chude ryby), jajko na miękko.

- **w przypadku zaparc należy:**

- zwiększyć spożycie płynów – 2,0 - 2,5 l (przy większej masie ciała zapotrzebowanie na płyny jest większe). Najlepsze nawodnienie daje woda mineralna niegazowana,
- wyeliminować produkty i potrawy zapierające: kaszka manna, mąka ziemniaczana (kisiele), kluski, biały ryż, gotowane jabłko, gotowana marchew,
- wprowadzić do diety błonnik w postaci: przetartego jabłka, owsianki, drobno startych surówek z delikatnych warzyw np. marchewki i selera z jabłkiem,
- korzystne działania mają także: jogurt naturalny, kefir, kompot z suszonych śliwek, surowe owoce i warzywa jak: marchew, jabłko, buraczki (w formie koktajlu), siemię lniane (w formie ziaren).

- Pacjenci z współistniejącą cukrzycą powinni skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem, celem jak najszybszego rozszerzenia diety.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, kawa zbożowa, soki rozcieńczone 1:1, owocowe i warzywne pasteryzowane, woda mineralna niegazowana, chude mleko, jogurt, kefir 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5%	Mleko z zawartością 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, zbyt kwaśne przetwory z mleka, pełnotłusty jogurt i kefir, woda gazowana, napoje gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	Chleb pszenny jasny, czerstwy, bułki, sucharki, biszkopty na białkach	Pieczywo pszenne graham, pieczywo półcukiernicze bez tłuszczu i na białkach	Chleb żytni świeży, razowy, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	Półtłusty twaróg (<i>jeżeli jest tolerancja</i>), wędliny drobiowe gotowane i pieczone, jajka,	Masło, chude wędliny gotowane, marmolada, miód (<i>jeżeli nie ma biegunek</i>)	Pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre i tłuste sery żółte, topione, smażone, ser

	pasta z mięsa gotowanego, pasta z wędlin, pasta z ryb gotowanych		„Feta”. ser typu „Fromage”, sery pleśniowe, tłusty twaróg, sery i wędliny wędzone, nadmiar jaj, jaja smażone, same żółtka, masło w większych ilościach
Zupy i sosy	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, wszystkie przetarte, zupy czyste- np. barszcz, sosy łagodne: koperkowy, pietruszkowy, warzywne, pomidorowy, potrawkowy	Chudy rosół z fileta z kurczaka lub cielęciny	Wszystkie tłuste, z nasion roślin strączkowych, kapustnych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesziste, tłuste - zasmażane, pikantne, zaprawiane żółtkiem, sosy: musztardowy, chrzanowy, śmietanowy, zasmażane
Dodatki do zup	Kasze drobne, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki, ryż, kasza manna, bułka pszenna, makaron nitki, kluski biszkoptowe na białkach, płatki owsiane		Kluski kładzione, francuskie, groszek ptysiowy na całych jajach, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, królik, indyk, kurczak, chude ryby: sandacz, dorsz, szczupak, lin, pstrąg, morszczuk, mintaj, potrawy gotowane, pulpety, potrawki, budynie	Chuda wołowina, schab, w postaci mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona bez obsmażania lub pieczona w pergaminie lub rękawie do pieczenia z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęsi kaczka, podroby; tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione, wędzony drób, ryby i inne mięsa
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone	Makaron nitki z gotowanym zmielonym mięsem, ryż z jabłkami, pierogi leniwe na białkach i chudym serze - jeżeli jest tolerancja	Zapiekanek z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, knedle, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo

Tłuszcze		Oleje roślinne tłoczone na zimno: lniany, z orzechów włoskich, rzepakowy, z awokado, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek; masło	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu, majonez
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, cukinia, seler, pietruszka, pomidory bez skórki i pestek, gotowane w postaci purée, z wody, gotowane na parze, gotowany - szpinak, buraki, brokuł		Suche nasiona roślin strączkowych, wszystkie w całości, grubo starte surówki, warzywa kapustne, czosnek, cebula, por, zielony ogórek, rzodkiewka, brukiew, czarna rzepa, rzodkiew, warzywa w occie, marynatach
Ziemniaki	Gotowane, purée	Gotowane w całości, pieczone w rękawie lub pergaminie w całości	Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jabłko, brzoskwinia, morela - w postaci przecierów, pieczone, gotowane, w postaci kompotów, banan	Ugotowane i przetarte: truskawki, wiśnia, śliwki (<i>najlepiej w formie wywaru, kompotu</i>)	Wszystkie niedojrzałe oraz czereśnie, gruszki, daktyle, owoce marynowane, konserwowe, orzechy, migdały
Desery	Kompoty przetarte, kisiele, musy, galaretki owocowe, suflety na białkach, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i bez żółtek	Wszystkie ciasta tłuste (kruche, półkruche, francuskie, ucierane), torty, desery typu kremy, batony, czekolada, chałwa, słodycze, kakao, mak
Przyprawy	Łagodne: natka pietruszki, koperek, majeranek, sok z cytryny, kwas cytrynowy, cynamon, wanilia	Sól, pieprz ziołowy, słodka papryka, tymianek, estragon, bazylija	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa