



(D13B) DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Dieta ma zastosowanie u osób z dziedzicznymi zaburzeniami metabolicznymi, takimi jak **deficyt LCHAD i VLCAD**, które uniemożliwiają prawidłowe wykorzystanie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jako źródła energii. Zaburzenia te mogą prowadzić do hipoglikemii, osłabienia organizmu oraz powikłań ze strony serca i wątroby. Dieta stanowi integralny element terapii i wymaga ścisłego przestrzegania przez całe życie.

Celem diety jest ograniczenie spożycia długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) i zastąpienie ich **średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi (MCT)**, które stanowią alternatywne, łatwiej przyswajalne źródło energii i tłuszczu w diecie.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała zapotrzebowanie energetyczne liczmy na aktualną masę ciała</p> $30 \text{ kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$ <p>Przykład: $50 \text{ kg} \times 30 = 1500 \text{ kcal/dobę}$</p>	<p>Przy nadwadze/otyłości zapotrzebowanie energetyczne liczmy na należną masę ciała</p> $\text{Wzrost(cm)} - 100 = \text{należna masa (kg)}$ <p>Przykład: $160 \text{ cm} - 100 = 60 \text{ kg}$ $\rightarrow 60 \times 30 = 1800 \text{ kcal/dobę}$</p>	<p>Zapotrzebowanie na płyny</p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała</p> <p>*chyba że lekarz zaleci inaczej (np. w przypadku ograniczeń płynowych związanych z chorobami nerek lub serca).</p>
--	---	--

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Zaleca się stosowanie tłuszczów MCT w postaci specjalistycznych produktów. Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(D13B) DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ ?

GRUPA PRODUKTÓW	OGRANICZAĆ LUB ELIMINOWAĆ	STOSOWAĆ
TŁUSZCZE	Oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, oleje z orzechów i pestek), orzechy, pestki, masło, smalec	Produkty specjalistyczne o zwiększonej zawartości średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT): oleje MCT, margaryny MCT
BIAŁKO	Tłuste mięsa i przetwory: wieprzowina, wołowina, pasztety, podroby, boczek, kiełbasy; tłuste ryby: tuńczyk, łosoś, makrela, śledź, halibut, węgorz Nabiał o standardowej i wysokiej zawartości tłuszczu: śmietana, tłuste mleko, tłuste jogurty, sery żółte, pleśniowe i podpuszczkowe	Chude gatunki mięs i wędlin: kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, sola, morszczuk, mintaj, okoń, sandacz, szczupak Produkty niskotłuszczowe, beztłuszczowe i o obniżonej zawartości tłuszczu (0–0,5%)
WĘGLOWODANY	-	Produkty zbożowe: mąka, pieczywo, makaron bezjajeczny, ryż, kasze, płatki
OWOCE I WARZYWA	Oliwki, awokado, soja	Owoce i warzywa spożywane codziennie, najlepiej w każdym posiłku
JAJA	Ograniczyć spożycie żółtek jaj	Białko jaj
PRODUKTY WYSOKOPRZETWORZONE	Dania gotowe, przekąski, wyroby cukiernicze, fast foody; produkty zawierające kwasy: palmitynowy, stearynowy, arachidowy, mirystynowy, laurynowy, behenowy	Produkty świeże i niskoprzetworzone



(D13B) DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

OGÓLNE ZASADY DIETY

- Stosuj gotowanie, gotowanie na parze lub pieczenie bez dodatku tłuszczu i ograniczaj smażenie.
- **Ogranicz spożycie tłuszczów** – zamiennie stosuj w diecie żywność specjalistyczną, produkty tłuszczowe MCT.
- Spożywaj produkty o 0% zawartości tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu.
- Ogranicz w diecie sól, cukier i miód dodany oraz syropy glukozowe i glukozofruktozowe.
- Czytaj etykiety - sprawdzaj, czy w danym produkcie nie ma dodatku tłuszczu.
- Unikaj nadmiernych restrykcji dietetycznych – mogą one prowadzić do niedoborów i pogorszenia jakości diety.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub konieczności modyfikacji diety zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Sobotka L, red. Podstawy żywienia klinicznego. 4. wyd. polskie. Warszawa: Wydawnictwo Scientifica; 2013.
3. Szostak-Węgierek D. Żywność człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
6. Kowalik, A., & Sykut-Cegielska, J. (n.d.). Leczenie dietetyczne w deficycie dehydrogenazy 3-hydroksyacetyl-CoA długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCHADD) [Dietary treatment in long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency (LCHADD)]. Klinika Chorób Metabolicznych, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”.
7. Ehmke vel Emczyńska-Seliga, E. Zaburzenia betaoksydacji kwasów tłuszczowych, czyli dlaczego pacjenci nie mogą jeść tłuszczu. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, 2018.