



(D05) DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

Celem diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest zmniejszenie obciążenia układu pokarmowego poprzez dobór lekkostrawnych produktów, odpowiednie techniki kulinarne oraz ograniczenie tłuszczów do 15–25% energii.

Dietę stosuje się możliwie krótko u pacjentów z ostrym zapaleniem trzustki, zaostrzeniem chorób pęcherzyka żółciowego lub wątroby oraz przy nasilonych dolegliwościach trawiennych, np. bieguncie tłuszczowej, a następnie powraca się do diety lekkostrawnej, jeśli dolegliwości ustąpiły.

Dieta ta nie powinna być rutynowo stosowana, na przykład u osób bez objawów zaburzeń trawienia tłuszczów lub u pacjentów z przewlekłym zapaleniem trzustki. Dieta nie ma udowodnionych korzyści i decyzja o jej wprowadzeniu powinna być indywidualna.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej. W uproszczeniu można przyjąć, że u osób dorosłych zapotrzebowanie energetyczne wynosi zwykle od 25 do 30 kcal/kg masy ciała na dobę.

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała zapotrzebowanie energetyczne liczymy 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 liczymy 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>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

W niektórych przypadkach konieczne może być jednak zwiększenie podaży energii do około **35 kcal/kg m.c./dobę** – dotyczy to m.in. osób z dużymi ranami pooperacyjnymi, w okresie rekonwalescencji po ciężkich zakażeniach lub po ostrych stanach zapalnych trzustki, kiedy zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze istotnie wzrasta.

Powyższe wartości stanowią ogólne zalecenia – indywidualne potrzeby mogą się różnić i powinny być skonsultowane ze specjalistą, np. dietetykiem klinicznym lub lekarzem.



(D05) DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

OGÓLNE ZASADY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

- **Spożywaj regularne posiłki** – najlepiej 4–6 mniejszych posiłków dziennie, o stałych porach. Jedzenie w pośpiechu i w dużych porcjach może obciążać układ pokarmowy.
- **Unikaj potraw ciężkostrawnych i wzdymających** – ogranicz rośliny strączkowe, kapustę, cebulę, czosnek, grzyby, potrawy smażone i ostro przyprawione.
- **Ogranicz tłuszcze nasycone** – znajdują się m.in. w czerwonym mięsie, podrobach, maśle, smalcu, łojach, oleju kokosowym i palmowym, słodyczach, słonych przekąskach i fast foodach.
- **Stosuj tłuszcze nienasycone w umiarkowanej ilości** – np. oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej liniany.
- **Ogranicz produkty bogate w cholesterol** – tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne i tłuszcze zwierzęce.
- **Zadbaj o witaminy rozpuszczalne w tłuszczach** – przy niskiej podaży tłuszczów posiłki powinny być źródłem witamin A, D, E i K.
- **Ogranicz błonnik nierozpuszczalny** – szczególnie z otrębów, surowych warzyw i owoców ze skórką, orzechów i pestek. W razie potrzeby stosuj warzywa i owoce gotowane lub przecierane.
- **Dbaj o umiarkowaną temperaturę posiłków** – nie spożywaj bardzo gorących ani bardzo zimnych potraw.
- **Unikaj wysoko przetworzonych produktów** – dania instant, gotowe sosy, fast foody, chipsy, słone przekąski i słodycze.
- **Unikaj alkoholu i drażniących przypraw** – np. pieprz, chili, ocet, musztarda, chrzan, które mogą podrażniać przewód pokarmowy.
- **Zwracaj uwagę na techniki kulinarne**

OBRÓBKA TERMICZNA

Dozwolone techniki kulinarne	Przeciwwskazane techniki kulinarne
<ul style="list-style-type: none"> • gotowanie w wodzie i na parze • pieczenie w specjalnym rękawie do pieczenia (bez użycia tłuszczu) lub naczyniu żaroodpornym 	<ul style="list-style-type: none"> • smażenie, duszenie z dodatkiem tłuszczu i wcześniejszym obsmażaniem • pieczenie w sposób tradycyjny, zapiekanie, grillowanie, w folii aluminiowej



(D05) DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

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. Warto dodać także niewielką ilość zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.



PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

- Produkty zbożowe: jasne pieczywo, bułki pszenne, biszkopty, drobne kasze (manna, kuskus, jaglana, jęczmienna) ryż, jasne makarony.
- Produkty mleczne: twarogi, skyry, serki wiejskie, mleko, jogurt, kefir, maślanka
- Jaja: w formie past, gotowane na miękko lub ścięte na parze w formie np. jajecznicy czy omeletu.
- Mięso/wędliny/ryby: wołowina, cielęcina, mięso z królika, kurczak, indyk, polędwica, chuda szynka, chuda kiełbasa szynkowa, dorsz, mintaj, tuńczyk, pstrąg.
- Tłuszcze: oleje roślinne, siemię lniane (zmielone), nasiona chia, masło i śmietanka – w ograniczonych ilościach.
- Warzywa i owoce – zależne od indywidualnej tolerancji:
 - Zła tolerancja: warzywa i owoce w formie obranej, gotowanej, rozdrobnionej, z dodatkiem oliwy np.: ziemniaki, marchew, buraki, szpinak, dynia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa oraz pomidory, jabłka, morele, brzoskwinie, pomarańcze, melony, soki i przeciery owocowe.
 - W przypadku dobrej tolerancji można spożywać wszystkie warzywa i owoce, które są dobrze tolerowane.
- Cukier: dozwolony, ale niezalecany, miód, dżem (uwaga przy cukrzycy!)
- Przyprawy: wanilia, cynamon, koper, bazylija, imbir, pietruszka, sok z cytryny itd.
- Napoje: napary ziołowe, słaba kawa i herbata, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, soki owocowe i warzywne.



(D05) DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW

Czas stosowania diety lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu zależy od stanu pacjenta. Zwykle jest to dieta czasowa – stosowana przez kilka dni lub tygodni, następnie rekomenduje się powrót do diety lekkostrawnej. Dieta powinna być zawsze dostosowana indywidualnie i modyfikowana w zależności od tolerancji i stanu zdrowia pacjenta.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń 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. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
6. Żuk K, Czkwianianc E, Degowska M, i wsp. Zalecenia diagnostyczne i terapeutyczne w przewlekłym zapaleniu trzustki. Rekomendacje Grupy Roboczej Konsultanta Krajowego w dziedzinie Gastroenterologii i Polskiego Klubu Trzustkowego. Przegl Gastroenterol. 2011;6(6):339–352.