



## Zalecenia żywieniowe w DIECIE NISKOTŁUSZCZOWEJ

### Zastosowanie diety:

- ◆ ostre i przewlekłe zapalenie wątroby,
- ◆ ostre i przewlekłe zapalenie trzustki,
- ◆ przewlekłe zapalenie kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- ◆ choroby układu krążenia.

Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzenie jego trawienia i wchłaniania. Stosuje się tłuszcze wyłącznie pochodzenia roślinnego.

Niewskazane jest również zbyt małe spożycie tłuszczu, ze względu na problem zbyt małej podaży energii w diecie. Przy ograniczeniu tłuszczu, zwiększeniu ulega spożycie węglowodanów, rośnie ryzyko hipertriglicydemii. Niedostateczna ilość tłuszczu może przyczynić się również do niedoborów witamin w nim rozpuszczalnych (A,D,E,K) i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Dieta niskotłuszczowa jest szczególnie niebezpieczna, jeśli wiąże się z niewielką podażą kwasów tłuszczowych nienasyconych z rodziny omega 6, gdyż może to prowadzić do: zaburzenia funkcjonowania nerek, skóry, zmniejszenia przyrostu masy ciała u dzieci i ich wzrostu, osłabienie kurczliwości mięśnia sercowego. W związku z tym dieta niskotłuszczowa powinna być wprowadzona wyłącznie po konsultacji z lekarzem i dietetykiem.

### Sposoby przygotowania potraw:

- ◆ gotowanie w wodzie i na parze,
- ◆ duszenie bez obsmażania,
- ◆ pieczenie w rękawie, folii przezroczystej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym.



## Zalecenia żywieniowe w DZIECI NISKOTŁUSZCZOWEJ

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo: pszenne, czerstwe, sucharki. Kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna. Ryż biały. Makarony pszenne.	Pieczywo drożdżowe.	Pieczywo: świeże, żytnie, razowe, graham, chrupkie, pieczywo z dodatkiem słonecznika, soi, otrębów, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu. Grube kasze: pęczak, gryczana. Grube makarony.
Warzywa	Marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki. Warzywa gotowane, rozdrabnianie lub przetarte, podprawiane zawiesinami. Surowe soki.	Szpinak, rabarbar, buraki. Bardzo drobno starte surówki np. z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone.
Owoce	Dojrzałe: jagodowe i winogrona bez pestek, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane.	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki, truskawki, agrest, owoce cytrusowe.	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane.
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem.	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy.
Mleko i produkty mleczne	Mleko, kefir, jogurt 0,5-1,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, chudy twaróg.	Mleko z zawartością 2% tłuszczu.	Mleko, kefir, jogurt pełnotłuste, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser typu feta, sery typu fromage.



## Zalecenia żywieniowe w DZIECI NISKOTŁUSZCZOWEJ

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Mięso, drób, ryby, wędliny, jaja	Chude gatunki mięs: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk. Chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, halibut biały. Chude wędliny: polędwica z drobiu, szynka drobiowa. Ścięte białko jaja.	Wołowina, chudy schab. Ryby: karmazyn, makrela, leszcz. Parówki cielęce.	Tłuste gatunki mięs: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczkę, dziczyzna, wątroba, flaki. Ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, śledzie, halibut niebieski, sardynka. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, mortadela, salami. Jajka gotowane, jajecznica z całych jaj.
Tłuszcze		Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany (na surowo).	Smalec, słonina, boczek, łój, twarde i miękkie margaryny, masło.
Desery	Przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele owocowe, soki owocowe, budynie.	Ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy.
Przyprawy	koperek, cynamon, wanilia, majeranek, pietruszka, majeranek, melisa.	Ocet winny, sól do 5g/dobę, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre przyprawy: ocet pieprz, ostra papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.
Zupy	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, kremy warzywne.	Chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa.	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem.
Sosy	Łagodne: warzywne, owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym.		Ostre sosy: chrzanowy, musztardowy, śmietanowy.



## Zalecenia żywieniowe w DZIECI NISKOTŁUSZCZOWEJ

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w ograniczonej ilości	Przeciwwskazane
Suche nasiona roślin strączkowych		Młoda fasolka, młody zielony groszek (zależy od indywidualnej tolerancji).	Wszystkie są przeciwwskazane: ciecierzycy, soczewica, fasola, bób.
Potrawy mięsne i bezmięsne	Potrawy gotowane, potrawki, pulpety, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii i pergaminie. Budynie z kasz, warzyw, risotto, makaron nitki bez żółtek i mięsa, pierogi leniwe na białkach, kluski biskoptowe na białkach.	Zapiekanki z drobnych kasz, mięsa, makaron nitki z mięsem.	Smażone, duszone w tradycyjny sposób np. placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pierogi, knedle, naleśniki z mięsem.
Napoje	Kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, napoje mlecznoowocowe, mlecznowarzywne, wody niegazowane.		Napoje alkoholowe, czekolada płynna, kakao, mocna kawa, mocna herbata, napoje gazowane np. pepsi, wody gazowane.