

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

ZASTOSOWANIE:

Stosowana w chorobach układu krążenia, nadwadze, otyłości, hipercholesterolemii oraz chorobach trzustki, wątroby i pęcherzyka żółciowego.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- Ograniczenie spożycia tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec, tłuste mięsa).
- Zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych (oliwa z oliwek, olej rzepakowy).
- Wybieranie produktów niskotłuszczowych: chude mięsa, nabiał 0-2%, odtłuszczone buliony.
- Unikanie smażenia na głębokim tłuszczu.
- Preferowanie gotowania, pieczenia, duszenia.

PRODUKTY REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,• makarony drobne,• ryż biały,• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach),• suchary.	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,• pieczywo pełnoziarniste• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,• makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony,• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory z warzyw	<ul style="list-style-type: none">• warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw,• warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych),• gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach),• szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata,• pomidor <u>bez skóry</u>,• ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - <u>bez skóry</u>, w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,• surowe ogórki, papryka, kukurydza,• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• kiszona kapusta,• grzyby,• surówki z dodatkiem śmietany.



DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Ziemniaki/ bataty	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki i bataty gotowane	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki smażone (frytki, talarki),• puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none">• dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji),• przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,• dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),• owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	<ul style="list-style-type: none">• owoce niedojrzałe,• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),• owoce w syropach cukrowych,• owoce kandyzowane,• przetwory owocowe wysokosłodzone,• owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none">• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none">• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• całe nasiona, pestki, orzechy.• masło orzechowe,• wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none">• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,	<ul style="list-style-type: none">• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,• kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,• paszety,• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),• mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,• ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne,• ryby surowe,• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,• ryby wędzone,• konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none">• białko jaj• potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek)	<ul style="list-style-type: none">• gotowane na twardo i miękko,• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,• niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	<ul style="list-style-type: none">• mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,• mleko skondensowane,• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,• tłuste sery podpuszczkowe,



DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none">• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• tłuste sery dojrzewające,• śmietana.• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,• twarde margaryny,• masło klarowane,• majonez,• tłuszcz kokosowy i palmowy,• frytura smaźalnicza,• masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none">• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),• sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru),• ciasta drożdżowe niskosłodzone,• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	<ul style="list-style-type: none">• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,• ciasto francuskie i półfrancuskie,• czekolada i wyroby czekoladopodobne,• desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	<ul style="list-style-type: none">• woda niegazowana,• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,• napary owocowe,• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),• bawarka,• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach),• soki warzywne,• soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach),• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) .	<ul style="list-style-type: none">• woda gazowana,• napoje gazowane,• napoje wysokosłodzone,• nektary owocowe,• wody smakowe z dodatkiem cukru,• mocne napary kawy i herbaty,• napoje energetyzujące,• napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none">• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,• kostki rosółowe i esencje bulionowe,• gotowe bazy do zup i sosów,• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• musztarda, keczup, ocet,• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

