Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; 2) z marskością wątroby; 3) z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; 4) z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; 5) w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); 6) w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; 7) w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych; 6) do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food; 7) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach; 8) należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce; 9) przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 10) temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 11) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 12) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 14) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

15) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);
16) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
17) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
18) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
19) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.
Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
20) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
21) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
22) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
23) jakość;
24) termin przydatności do spożycia;
25) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:
26) gotowanie tradycyjne lub na parze;
27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:
29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
30) wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

	31) nie dodawać do potraw zasmażek; 32) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 33) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15–25 % En
		17–28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En
		≤ 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych);	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) grzyby;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 4) pomidor bez skóry; 5) ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji bez skóry, w ograniczonych ilościach).	5) Warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe"; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne;	1) wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	2) ryby gotowane w tym Przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaj (bez ograniczeń), 2) jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	1) gotowane na twardo i miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 2) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	1) BEZWGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) majonez; 6) tłuszcz kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe"; 8) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytegomleka) na mleku odtłuszczonym; 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe zdodatkiem cukru;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

	5) bawarka; 6) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia