Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)
Zastosowanie	1) dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; 5) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; 8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 12) jakość; 13) termin przydatności do spożycia; 14) zawartość tłuszczu; 15) sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: 16) gotowanie np. w wodzie, na parze;

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

	18) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 19) smażenie bez tłuszczu. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 20) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 21) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 22) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	Jednostki 2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych ***Uwaga**: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	55–65% En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu); 2) ryż; 3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); 4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); 5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 6) makaron (bezjajeczny, ryżowy).	1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów); 2) mąka sojowa; 3) otręby owsiane; 4) zarodki pszenne; 5) musli zbożowe z rodzynkami i orzechami; 6) otręby pszenne; 7) makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych; 2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).	1) Awokado; 2) Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty.	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica;	1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś;

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

	2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; 3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.	2) wędliny tłuste, salami; 3) pasty mięsne; 4) parówki; 5) pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); 2) krewetki; 3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.	1) ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaja.	1) żółtko jaja,.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu; 2) ser twarogowy chudy; 3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; 4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu; 5) maślanka 0,5% tłuszczu; 6) mleko w proszku odtłuszczone; 7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; 8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	1) mleko >1% tłuszczu; 2) sery twarogowe półtłuste i tłuste; 3) serki homogenizowane tłuste; 4) sery żółte i topione; 5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; 6) śmietana (wszystkie rodzaje); 7) mleko w proszku tłuste; 8) lody śmietankowe; 9) mleka modyfikowane dla niemowląt; 10) mleczka i napoje roślinne smakowe; 11) napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).	1) Masło; 2) margaryny z olejów roślinnych; 3) oleje roślinne; 4) oliwa z oliwek; 5) smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; 3) kisiel.	1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; 2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.

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

Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek,bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

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