

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Cel i charakterystyka diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwo strawnej, polegającą na dodatkowym ograniczeniu tłuszczu i cholesterolu. Podaż tłuszczu w ciągu doby wynosi 45-50 g, jest to konieczne ze względu na jego upośledzone trawienie i wchłanianie w wyniku zaburzeń chorobowych.

W przypadku tak niskiej podaży tłuszczu wraz z dietą należy zwrócić szczególną uwagę na ewentualne ograniczenia wykorzystania witamin tłuszczorozpuszczalnych. Dlatego też proponuje się przy komponowaniu jadłospisów podawać duże ilości warzyw i owoców bogatych w te witaminy (m.in. marchew, dynię, brzoskwinie i morele). Ze względu na ograniczoną podaż cholesterolu nie należy stosować całych jaj, a jedynie białka jaja.

Posiłki powinny być małe objętościowo o umiarkowanej temperaturze.

Zastosowanie diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu znajduje zastosowanie w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, w ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby i trzustki oraz we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego.

Dozwolone techniki sporządzania potraw

- gotowanie na wodzie i parze – często połączone z przecieraniem, miksowaniem,
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie,
- „smażenie” na parze na powierzchni wodnej,
- Spulchnianie potraw przez dodatek piany z białek jaj lub namoczonej w mleku bułki,
- Do zagęszczania stosować zawiesiny mąki w wodzie lub w mleku

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu - zalecenia

- Wykluczenie całkowite tłuszczów pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina,
- Tłuszcze podawane w bardzo ograniczonych ilościach, jedynie jako dodatek do potraw: olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy oraz niskotłuszczowe margaryny,
- Wykluczyć z diety żółtka jaj i całe jaja, dozwolone jest jedynie białka jaj,
- Podawać tylko chude wędliny, ograniczyć spożycie wędlin mielonych;
- Nie należy podawać pełnego mleka i jego przetworów, sódki, śmietany,

Adres

źródła: <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-latwo-strawna-z-ograniczeniem-tluszczu#comment-0>