



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (wątrobową)

Ograniczenie tłuszczu do 40-50g na dobę. Stosuje się poza tym większe obostrzenia dotyczące doboru produktów, technik sporządzania posiłków, zawartości błonnika.

### Ogólne zasady diety

Stosuje się tłuszcze lekko strawne o niskim punkcie topnienia jak: masło, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy. Z diety należy wykluczyć pokarmy długo zalegające w żołądku oraz ostre przyprawy i używki. Ogranicza się również ilość błonnika. Posiłki należy podawać częściej, w mniejszych objętościach - około 5 razy na dobę. Potrawy powinny być ciepłe (nie za zimne i nie za gorące). W diecie stosuje się potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia zawiesinami z mąki i mleka (zabronione są zasmażki). Do potraw, w których podstawę stanowią jajka, dodaje się tylko pianę z białka. Dozwolone warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej ewentualnie w postaci surowych, rozcieńczonych soków.

### Wykaz produktów i potraw dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze: manna , krakowska , jęczmienna łamana – dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe (1,5-2%) (jeśli źle tolerowane – w ograniczonej ilości), jogurt 2% tł., biały ser chudy, serek homogenizowany chudy	Mleko tłuste, serek biały i serek homogenizowany tłuste, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage „
Jaja	białko jaja; jeśli są dobrze tolerowane- całe jaja w ograniczonej ilości do potraw (np. pulpetów)	żółtko jaja
Mięso, wędliny, ryby	<b>Mięsa chude:</b> cielęcina , młoda wołowina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry) chudy schab w bardzo ograniczonej ilości, wędliny chude: polędwica, szynka, chuda kiełbasa szynkowa; <b>ryby chude:</b> dorsz , leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz,	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi , kaczkę, ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, karp, wędliny tłuste pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: oliwa z oliwek , olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany – w bardzo ograniczonej ilości	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane , gotowane tłuczone , w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane , pyzy , chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia , szpinak, seler, pietruszka, w ograniczonych ilościach: kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa - jako dodatek do zupy lub innych warzyw – najlepiej przetarte, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, bez zasmażek, na surowo: zielona, krucha ( miękka )sałata, pomidory bez skórki, drobno posiekany koperek	Wszystkie odmiany kapusty , papryka ,szczypior, cebula, por, ogórki świeże, kiszane i konserwowe, rzodkiewki, kukurydza ( również z puszki), awokado, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe: jagodowe, cytrusowe,	Wszystkie owoce niedojrzałe



### Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

	jabłka, winogrona, morele, brzoskwinie (gotowane lub w postaci soków lub przecierów)	oraz gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, śliwka suszona, orzechy
Suche strączkowe	żadne	zabronione są wszystkie
Cukier i słodczyce	cukier (dozwolony, ale nie preferowany) miód, dżemy z owoców bezpestkowych, przetwory owocowe (z dozwolonych owoców) pasteryzowane, kompoty, galaretki	chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny (ewent. kwas cytrynowy) koperek zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pickle
Zupy	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczone zawieszoną mąką w wodzie lub mleku - bez zasmażek	zup: fasolowa, grochówka, kapuśniaki, zupa ogórkowa, rosół, zupy na wywarach z mięsa i kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku i inne gotowe z torebki
Potrawy mięsne rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub pergaminie lub w rękawie foliowym, potrawki (bez śmietany) pulpety, budynie	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw i owoców lane kluski (na białkach), leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki, makaron „nitki”	Ciasta zarabiane na stolnic, z żółtkami, smażone, kluski francuskie, kładzione, zacierki, naleśniki, kasze grube nie przecierane, zapiekanki, potrawy z kasz smażone
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane niewielką ilością masła lub margaryny miękkiej, zagęszczane zawieszoną mąką w wodzie lub mleku (nie zasmażką), sosy: potrawkowy, koperkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy	na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, ostre: chrzanowy, grecki, śmietanowy, majonezowy
Desery	kompoty, kisiele, musy, sorbety, galaretki z dozwolonych owoców, galaretki i kisiele z mleka, owoce (dozwolone) w galaretkach lub z budyniem, biszkopt (na białku jaja), czerstwe ciasto drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem masła, margaryny lub oleju)	Torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta, jak: francuskie, piaskowe, kruche, biszkopty i inne ciasta z całymi jajami, desery z używkami
Napoje	Mleko (1,5-2 %) w ograniczonej ilości, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczne (kefir, jogurt naturalny), słaba herbata, herbata z cytryną lub mlekiem, sok pomidorowy, napój z owoców róży, herbatki owocowe i ziołowe	kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe