

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-3</b>	
		<b>Wydanie</b>	<b>3</b>
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWO-TRZUSTKOWA)</b>	<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/2</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Jan Bajno	Prezes		

## 1. Opis diety

Jest to dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu mająca zastosowanie w:

- Ostrem i przewlekłym zapaleniu wątroby i zapaleniu trzustki,
- Zapaleniu pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

Będąca modyfikacją diety łatwostrawnej, dieta wątrobowo-trzustkowa polega na ograniczeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol.

Dieta stosowana w chorobach wątroby i trzustki, ma na celu dostarczenie do organizmu wszystkich składników odżywczych niezbędnych do regeneracji komórek i wyrównania występujących niedoborów.

## 2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze, ryż, drobne makarony.	Pieczywo razowe i żytnie, każde pieczywo świeże, kasza pęczak, gryczana, grube makarony.
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe – 0 i 0,5 % tłuszczu, chudy biały i homogenizowany ser; budynie.	Mleko tłuste, żółte sery, sery topione, pleśniowe, sery typu Feta, Fromage.
Jaja	Białko jaja.	Żółtko jaja.
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: młoda wołowina, cielęcina, piersi z kurczaka, filet z indyka; Ryby: dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, szczupak, sandacz; Chude wędliny drobiowe, wołowe (szynka polędwica, kiełbasa szynkowa).	Tłuste gatunki mięs: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; Ryby: węgorz, halibut, łosoś, śledzie; Wędliny tłuste, podrobowe, pasztety, konserwy rybne i mięsne, ryby i mięsa wędzone.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Śmietana, śmietanka, margaryny twarde, smalec, słonina, boczek.
Warzywa	Ziemniaki z wody, puree; Marchew, brokuły, buraki, szpinak, pietruszka, seler – warzywa z wody, oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła; na surowo – pomidory bez skórki, zielona sałata.	Wszystkie odmiany kapusty, cebula, czosnek, rzodkiewki, szczypior, ogórki, papryka, groszek, fasolka, groch, warzywa z zasmażkami, warzywa konserwowane octem.
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe – truskawki, jabłka gotowane na parze, pieczone w piekarniku; morele i brzoskwinie gotowane; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku.	Wszystkie owoce niedojrzałe; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone.

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-3</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWO-TRZUSTKOWA)</b>	<b>Wydanie</b>	<b>3</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/2</b>

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Cukier i słodczyce	Cukier dozwolony ale nie preferowany; miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dozwolonych owoców, kompoty, musy, galaretki.	Chałwa, czekolada, słodczyce z alkoholem, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach – sól, cukier, sok z cytryny, sok pomidorowy, koper, lubczyk, rozmaryn, wanilia, cynamon.	Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, czosnek, cebula.
Zupy	Kleiki, zupy mleczne, przetarte zupy jarzynowe, ziemniaczane; zupy na słabych wywarach mięsnych, jarzynowe podprawiane zawiesiną z mąki i wody.	Kapuśniaki, grochówki, zupa ogórkowa, fasolowe, zupy instant i inne mocno przetworzone, zupy podprawiane zasmażkami.
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej, potrawki, pulpety.	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.
Napoje	Mleko 0 lub 0,5 % tłuszczu w ograniczonej ilości, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczne, słabe herbaty.	Kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe.

### 3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze 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	15g/1000kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę