



Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none">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	<ol style="list-style-type: none">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; wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana3) jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze4) szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające –5) drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny,6) śmietana itp.) muszą być wykluczone;7)

- 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 przyjętej 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;
- 17) duszenie bez obsmażania;

- 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	<ol style="list-style-type: none"> 1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu); 2) ryż; 3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); 4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); płatki 5) (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); makaron (bezjajeczny, ryżowy). 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych; pikle 2) (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Awokado; 2) Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś;
	<ol style="list-style-type: none"> 2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; wieprzowina 3) schab bez widocznego tłuszczu. 	<ol style="list-style-type: none"> 2) wędliny tłuste, 3) salami; pasty 4) mięsne; parówki; 5) pasztety.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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; jogurt, 3) kefir 0-0,5% tłuszczu; serwatka 4) płynna 0,1% tłuszczu; maślanka 5) 0,5% tłuszczu; mleko w proszku 6) odtłuszczone; napoje roślinne 7) naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; ser 8) podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	1) mleko >1% tłuszczu; sery 2) twarogowe półtłuste i tłuste; 3) serki homogenizowane tłuste; 4) sery żółte i topione; 5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; 6) śmietana (wszystkie rodzaje); mleko w proszku tłuste; lody śmietankowe; 7) mleka modyfikowane dla niemowląt; 8) mlecza i napoje roślinne smakowe; 9) 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, tój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; kisiel. 3)	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 3) niskotłuszczowe); soki 4) warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; napoje 2) wysokosłodzone; nektary 3) owocowe; wody 4) smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; napoje 6) energetyzujące.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kmień, tymianek, majeranek,	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów;

	bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; 6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.
--	--	---

Udostępnił:

Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025r.

Odpowiednie żywienie pacjentów w szpitalu stanowi integralną część całego procesu leczenia, a właściwa ocena stanu odżywienia i wdrażanie odpowiedniego sposobu żywienia jest istotnym elementem zwiększenia szans chorych na wyzdrowienie i poprawę skuteczności zarówno leczenia zachowawczego, jak i chirurgicznego.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu"