



Nazwa diety	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)</b>
<b>Zastosowanie</b>	Dla osób: 1) z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; 2) z marskością wątroby; 3) z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; 4) z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; 5) w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); 6) w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; 7) w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych; 6) do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food; 7) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach; 8) należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce; 9) przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 10) temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 11) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 12) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 14) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

15) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);

16) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;

17) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;

18) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

19) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.

Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.

Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.

20) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

21) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);

22) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

#### **Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- ✓ jakość;
- ✓ termin przydatności do spożycia; 25) sezonowość.

#### **Stosowane techniki kulinarne:**

- ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze;
- ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- ✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

#### **Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:**

- ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ✓ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- ✓ nie dodawać do potraw zasmażek;
- ✓ do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- ✓ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	<b>Białko</b>	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	Wartości referencyjne: 20–30 % En 17–28 g/1000 kcal
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
	<b>Węglowodany ogółem</b>	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	<b>w tym cukry (mono- i disacharydy)</b>	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	<b>Błonnik</b>	≥ 25 g/dobę
	<b>Sód</b>	≤ 2000 mg/dobę
	<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;</li> <li>2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</li> <li>3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki;</li> <li>4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska;</li> <li>5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe;</li> <li>6) makarony drobne;</li> <li>7) ryż biały;</li> <li>8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) suchary.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste;</li> <li>4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</li> <li>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</li> <li>7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>8) makarony grube i pełnoziarniste;</li> <li>9) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i warzywne przetwory</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);</li> <li>2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata;</li> <li>4) pomidor bez skóry;</li> <li>5) ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa;</li> <li>2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior;</li> <li>3) ogórki, papryka, kukurydza;</li> <li>4) grzyby;</li> <li>5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>5) kiszona kapusta; surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>

<p><b>Owoce i owocowe przetwory</b></p>	<p>1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji);  2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;  3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach);  4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek,</p>	<p>1) owoce niedojrzałe;  2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);  3) owoce w syropach cukrowych;  4) owoce kandyzowane;  5) przetwory owocowe wysokosłodzone;  6) owoce suszone.</p>
<p><b>Nasiona strączkowych roślin</b></p>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</p>	<p>1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.</p>
<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<p>1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</p>	<p>1) całe nasiona, pestki, orzechy;  2) „masło orzechowe”;  3) wiórki kokosowe.</p>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<p>1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;  2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.</p>	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;  2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;  3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;  4) mięsa w panierce  5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;  6) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;  7) pasztety;  8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);  9) mięsa surowe np. tatar.</p>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<p>1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne;  2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne;  2) ryby surowe;  3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;  4) w panierce ryby wędzone;  5) konserwy rybne w oleju.</p>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<p>1) białko jaj (bez ograniczeń),  2) jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).</p>	<p>1) gotowane na twardo i miękko;  2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;  3) jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</p>
<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone;  2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste;  2) mleko skondensowane;  3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru;  4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;  5) tłuste sery podpuszczkowe;</p>

		6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
<b>Tłuszcze</b>	1) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 2) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	BEZWGLĘDNIE ZAKAZANE: 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) majonez; 6) tłuszcz kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe”; 8) frytura smaźalnicza.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczone; 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne. 6) mocne napary kawy i herbaty.
<b>Napoje</b>	1) woda niegazowana; s 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczone); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru;
<b>Przyprawy</b>	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet;

	ilościach).	6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
--	-------------	--

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*"