

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-3	
		Wydanie	01
Odżywianie (OD)	DIETA WĄTROBOWO-TRZUSTKOWA	Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	1/3

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	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; stosuje się ponadto drugie śniadania i podwieczorki.

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

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
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, kielbasa 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	Wszystkie owoce niedojrzałe; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-3	
Odżywianie (OD)	DIETA WĄTROBOWO-TRZUSTKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	2/3

	przecieru lub soku.	
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. Przykładowy jadłospis

a) Śniadania:

- Zupy mleczne (mleko z ograniczoną ilością tłuszczu), kawa zbożowa lub herbata z mlekiem (jeżeli mleko jest dobrze tolerowane), herbata z cytryną,
- Pieczywo mieszane (z wyjątkiem razowego),
- Białkowy dodatek do pieczywa: chudy twaróg, chuda wędlina,
- Wskazany dodatek warzyw i owoców: zielone liście sałaty, pomidory bez skórki, truskawki, gotowane jabłko.

b) Drugie śniadania:

- Owoce: świeże lub sezonowe,
- Soki owocowe,
- Budynie,
- Kisiele,
- Pieczywo mieszane z chudą wędliną, twarogiem,
- Kefiry, jogurty naturalne,
- Chrupki kukurydziane, wafle ryżowe.

c) Obiady:

- Zupy z dowolnych produktów, bez śmietany, na słabych wywarach mięsnych,
- Dania mięsne, półmięsne, rybne,
- Jako dodatki: ziemniaki, ryż, drobne kasze, makarony,
- Surówki: warzywa gotowane, liście sałaty z oliwą, pomidory bez skórki.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-3	
Odżywianie (OD)	DIETA WĄTROBOWO-TRZUSTKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	3/3

d) Podwieczorki:

- Tak samo jak przy drugich śniadaniach.

e) Kolacje:

- Tak samo jak przy pierwszych śniadaniach,
- Dodatkowo warzywa gotowane.

4. Założenia diety

- 2200 kcal
- Białko: 80-90 g
- Tłuszcze: 45-50 g
- Węglowodany: 300-350 g

W przypadku prawidłowej masy ciała podaż energii wynosi 25-30 kcal/kg m.c./dobę. U osób niedożywionych zapotrzebowanie zwiększa się do 35-40 kcal/kg m.c./dobę. Białko powinno stanowić 1 g/kg m.c./dobę, w szczególnych przypadkach białko należy zwiększyć do 1,5 g/kg m.c./dobę, o czym decyduje lekarz.

Tłuszcz ograniczany jest do 45-50 g na dobę, a więc do tłuszczu zawartego w mleku, mięsie, wędlinach. Tłuszcze, których można używać to: olej słonecznikowy oraz oliwa z oliwek.

Z diety należy wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające, ostro przyprawione.

Ogranicza się również ilość błonnika; produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.