

Nazwa diety	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13)</b>
<b>Zastosowanie</b>	Według wskazań lekarza lub dietetyka. U pacjentów z hiperlipidemią i hipercholesterolemią.
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, z ograniczeniem kwasów tłuszczowych LCT (long-chain triglycerides – czyli długołańcuchowych kwasów tłuszczowych), uzupełniana olejem MCT (medium-chain triglycerides – czyli trójglicerydami średniołańcuchowymi);</li> <li>2) główna modyfikacja diety polega na wyeliminowaniu produktów bogatych w tłuszcz i cholesterol oraz wprowadzeniu w ich miejsce odtłuszczonych produktów alternatywnych, z uzupełnieniem tłuszczu w postaci MCT (produkt z importu docelowego);</li> <li>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych w dozwolonym zakresie;</li> <li>4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>5) wartość energetyczna i odżywcza dostosowana 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;</li> <li>6) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny;</li> <li>7) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami;</li> <li>8) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania;</li> <li>9) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału;</li> <li>10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) zastępujące mleko i produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) należy podawać w dwóch posiłkach w ciągu dnia; dozwolone podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste należy wyeliminować;</li> <li>11) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych i ich przetwory oraz produkty będące źródłem białek roślinnych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;</li> <li>12) tłuste mięsa, wędliny i podroby należy wykluczyć z diety;</li> <li>13) ryby i / lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać 2–4 razy w jadłospisie dekadowym;</li> <li>14) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym;</li> <li>15) należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodycze, słone przekąski, produkty typu fast-food,</li> </ol>

	<p>twarde margaryny;</p> <p>16) źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>17) należy wykluczyć produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food;</p> <p>18) należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka);</p> <p>19) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw;</p> <p>20) wskazane jest ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie;</p> <p>21) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jakość;</li> <li>2) termin przydatności do spożycia;</li> <li>3) skład, w tym ilość i rodzaj zastosowanego w produkcji tłuszczu;</li> <li>4) sezonowość.</li> </ol> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) gotowanie tradycyjne lub na parze;</li> <li>2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</li> <li>3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li> </ol> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</li> <li>3) należy eliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</li> <li>4) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</li> <li>5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</li> <li>6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw;</li> </ol> <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;</li> <li>2) tłuszcz &lt;25 % energii, głównie kwasy tłuszczowe MCT (10–20 % energii);</li> <li>3) węglowodany 60–70 % energii, w tym cukry do 10 % energii.</li> </ol>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal

<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	<25 % En
		4–9	<25 % En
		10–18	<25 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia, zastąpienie LCT średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi w postaci dodatku oleju MCT (10–20 % En)	
	Węglowodany ogółem	2–3	60–70 % En
		4–9	60–70 % En
		10–18	60–70 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
10–18		≥ 20 g/dobę	
Sód	2–3	750 mg/d	
	4–9	1000–1200 mg/d	
	10–18	1300–1500 mg/d	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p><b>Produkty zbożowe</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku tłuszczu, cukru, substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</li> <li>4) białe pieczywo pszenne bez dodatku tłuszczu, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony bezjajeczne, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>9) ryż biały (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) potrawy mączne np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem tłuszczu, cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu (np. chleb z soją, słonecznikiem, pieczywo francuskie, półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobione, bułki mleczne, bułki do hot-dogów);</li> <li>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy;</li> <li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>4) mąka sojowa;</li> <li>5) otręby owsiane;</li> <li>6) zarodki pszenne;</li> <li>7) makarony jajeczne.</li> </ol>
<p><b>Warzywa i przetwory warzywne</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone;</li> <li>2) groszek zielony, fasolka szparagowa,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwskazanych;</li> <li>3) oliwki;</li> <li>4) awokado.</li> </ol>
<p><b>Ziemniaki, Bataty</b></p>	<p>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwskazanych;</li> <li>3) puree w proszku.</li> </ol>
<p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>2) musy owocowe;</li> <li>3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropach cukrowych;</li> <li>2) owoce kandyzowane;</li> <li>3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ol>

<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	nasiona roślin strączkowych gotowane bez dodatku tłuszczu.	nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane (w ograniczonych ilościach);</li> <li>2) orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze;</li> <li>2) „masło orzechowe” solone;</li> <li>3) orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło” orzechowe).</li> </ol>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z chudego drobiu bez skóry (kurczak, indyk);</li> <li>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>3) mięso z małą zawartością tłuszczu np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>4) galaretki drobiowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś, kura), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka;</li> <li>3) mięsa smażone;</li> <li>4) mięsa przyrządzone z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych;</li> <li>5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek;</li> <li>6) kiełbasy, wędliny mielone;</li> <li>7) pasztety;</li> <li>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>9) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>10) mięsa surowe, np. tatar.</li> </ol>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne;</li> <li>2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ryby smażone;</li> <li>2) ryby przyrządzone z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych;</li> <li>3) przetworzone konserwy rybne.</li> </ol>
<b>Jaja i potrawy z jaj (z wykluczeniem żółtka)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane, sadzone;</li> <li>2) omlety na parze, jajecznica;</li> <li>3) białko jaj (bez ograniczeń).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja smażone;</li> <li>2) jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>3) jaja przyrządzone z dodatkiem tłuszczów, przeciwwskazanych.</li> </ol>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i przetwory mleczne chude;</li> <li>2) przetwory mleczne naturalne fermentowane, chude – o zawartości tłuszczu 0–0,5 %, bez dodatku cukru;</li> <li>3) napoje roślinne o zawartości tłuszczu 0,5 %.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i przetwory mleczne tłuste, półtłuste – o zawartości tłuszczu powyżej 1 %;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li> <li>4) sery podpuszczkowe, topione;</li> <li>5) śmietana, śmietanka;</li> </ol>

		6) napój roślinny sojowy.
<b>Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)</b>	suplementacja olejem MCT wg zaleceń lekarza.	1) masło; 2) majonez; 3) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 4) margaryna; 5) masło klarowane; 6) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej 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); 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 bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu i żółtek jaj.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) ciastka, torty; 3) inne ciasta niż dozwolone; 4) chałwa; 5) bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu lub cukru; 6) wyroby z ciasta francuskiego, kruchego; 7) wyroby czekoladopodobne.
<b>Napoje</b>	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 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) napoje z dodatkiem tłustego mleka; 2) napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej); 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) napoje energetyzujące.
<b>Przyprawy</b>	1) wszystkie naturalne przyprawy; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sól w ograniczonych ilościach.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.