

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (P5)
Zastosowanie	U pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza lub dietetyka.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 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; 6) dieta powinna opierać na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych; 7) należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne; 8) należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy i palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food; 9) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne; 10) przy niskiej podaży tłuszczu należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 11) 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; 12) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek; 14) należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału; 15) mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 16) w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 18) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw; 19) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające; 20) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej; 21) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak babka wielkanocna, łatwostrawne pierniki bez dodatku orzechów czy bułeczki w tłusty czwartek, 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:

- 1) jakość;
- 2) termin przydatności do spożycia;
- 3) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

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

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;
- 2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 3) należy wyeliminować zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;
- 4) należy wyeliminować dodatek zasmażek do potraw;
- 5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;
- 6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

Makroskładniki:

- 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;
- 2) tłuszcz <20 % energii;
- 3) węglowodany 60–70 % energii, w tym cukry do 10 % energii.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	<20 % En
		4–9	<20 % En
		10–18	<20 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach); 9) suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodku, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony z mąki pełnoziarnistej; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) potrawy mączne np. naleśniki. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry; 4) starte ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka; 2) rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany. 	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki).	
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); 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 (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) czereśnie, gruszki, śliwki; 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone. 	
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych, np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeżeli są dobrze	pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).	

	tolerowane.	
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso 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; 3) galaretki drobiowe.	1) mięso 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) tłuste wędliny, np. baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson).
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	1) wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaj (bez ograniczeń); 2) całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach).	1) gotowane na twardo i miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	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; 6) tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde).
Tłuszcze	oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	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.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne herbaty.
<p>Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 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; 6) sossojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.