

Dieta łatwostarwana z ograniczeniem tłuszczu tzw. „dieta wątrobowa”

Zastosowanie diety ma na celu ochronę i zmniejszenie aktywności wydzielniczej narządów tj. wątroba, pęcherzyk żółciowego, trzustki, jelita grubego. Należy wykluczyć łój, smalec, słoninę i boczek. Pozostałe zalecenia zgodnie z dietą lekkostrawną.

Z tego względu, że ogranicza się tłuszcze, zmniejsza się również wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, należy zwiększyć podaż warzyw bogatych w β - karoten. Ze względu na stan zapalny należy zwrócić uwagę na produkty bogate w witaminę C.

Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, w określonych godzinach najlepiej, co 3-4 godziny, w niewielkich objętościach o umiarkowanej temperaturze. Ostatni posiłek zalecany jest 2 godziny przed snem.

Technologia przygotowania potraw

1. Aby uniknąć możliwości zakażenia bakteryjnego posiłków np. podczas przechowywania zaleca się aby potrawy były świeżo przygotowywane.
2. Sporządzanie potraw poprzez: gotowanie w wodzie, obsmażenie bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, pieczenie w folii, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie w piekarniku.
3. Zupy oraz sosy należy zagęszczać zawiesiną z maki i mleka.
4. Warzywa podaje się z wody.
5. Potrawy powinny być rozdrobnione, łatwe do gryzienia. Mogą być spulchnione poprzez dodatek ubitej piany czy namoczonej bułki.
6. Potrawy mogą być przyprawiane łagodnymi przyprawami.
7. Dozwolone tłuszcze dodaje się do potraw w postaci surowej.
8. Nie należy stosować żółtka jaj do potraw. Dozwolone jest jedynie białko jaja.
9. Należy unikać produktów/potraw bogatych w błonnik pokarmowy, trudno sprawne, wzdymające, smażone, tłuste, ostro przyprawione.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w „diecie wątrobowej”

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko z zawartością tłuszczu 1,5-05% tłuszczu jogurt naturalny 1,5-05% , maślanka 0,5%, serwatka, kawa zbożowa z dodatkiem mleka o niskiej zawartości tłuszczu, herbata czarna słaba dodatkiem mleka o niskiej zawartości tłuszczu, słaba napar z herbaty, herbata owocowa, soki owocowe, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, woda przegotowana.	Mleko z zawartością tłuszczu 2%	Mleko pełnotłuste, alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mocna kawa, woda gazowana, napoje gazowane, napoje typu coca-cola, napoje energetyczne tj. red bull
Pieczyno	Chleb pszenny- świeży i czerstwy, bułki, biszkopt na białkach, pieczywo półcukiernicze i cukiernicze.	Pieczyno cukiernicze, drożdżowe,	Graham pszenny pieczywo pszenne razowe z dodatkiem ziaren, chrupki pszenne, chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem otrąb, pieczywo chrupki żytnie, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopy na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, , chude mięso gotowane, chude wędliny, polędwica z drobiu, szynka, dżemy bez pestek, marmolady, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce,	Margaryna twarde, ser podpuszczkowy, ser biały tłusty, ryby wędzone tłuste wędliny, mielonki, konserwy, salceson, tłuste pasztety, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, sery typu feta mozzarella i fromage, serek homogenizowany, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, dżemy z pestkami.

Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowa, krupnik, ziemniaczana, owocowe, przetarte. Podprawiane zawiesiną maki i mleka odtłuszczonego. Sosy łagodne-warzywne, owocowe, mleczne na mleku o niskiej zawartości tłuszczu.	Chudy rosół z cielęciny.	Zawiesiste, gęste, tłuste, przygotowywane na wywarach: kostnych, mięsnych, grzybowych, z dodatkiem kostek rosółowych, bulionowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, ostrych, z warzyw strączkowych, kapustnych, mocne rosoly, buliony. Sosy: esencjonalne, grzybowy, cebulowy, kalafiorowa, Zaprawiane mąką i tłustym mlekiem, mąką i śmietaną lub zaciągane żółtkiem.
Dodatki do zup	Grzanki, bułki pszenne białe, kasza manna, jęczmienna, makaron drobny bezjajeczny, nitki, lane ciasto na białkach, biszkopty na białkach.	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski kładzione, kluski francuskie, łazanki, grube makarony, nasiona roślin strączkowych jaja, groszek ptysiowy na całych jajach
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, drób: kurczak, indyk, ryby chude: dorsz, pstrąg strumieniowy, płoć, morszczuk, sola, sandacz, flądra, lin, okoń, halibut biały, szczupak, mintaj. Potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki.	Wołowina, schab środkowy, dziczyzna, kura, ryby morskie (makrela, sardynka, śledź), ryby słodkowodne (leszcz, młody karp, karmazyn), potrawy pieczone w folii, pergaminie, duszone bez obsmażania na tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, wieprzowina, gęsi, kaczki, baranina, tłuste ryby(węgorz, karp, łosoś, sum); potrawy smażone, wędzone, marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z warzyw, kasz, makaronu bezjajecznego, risotto, makaron drobny bezjajeczny, kluski leniwe na białkach, biszkopty na białkach.	Zapiekanki z dobrych kasz, warzyw i mięsa, makaron bezjajeczny z chudym mięsem, kluski francuskie i ziemniaczane	Pierogi, knedle, smażone na tłuszczu m.in.: bliny, krokiety, placki ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ciężkostrawne, wzdymające tj. potrawy kapustne i z warzyw strączkowych fasolka po bretońsku, bigos
Tłuszcze		Dodawane na surowo: oleje roślinne (o. sojowy, o. słonecznikowy, o. rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło Margaryny miękkie	Ślonina, lój, smalec, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	Świeże, młode, soczyste, dokładnie umyte: kabaczki, dynia, marchew, pietruszka, patisony, pomidory bez skórki i pestek, potrawy gotowane w wodzie i na parze, rozdrobione lub przetarte, w postaci soków.	Szpinak, rabarbar, sałata, bardzo drobno starte surówki np. z selera i marchwi	Warzywa kapustne, cebulowe, cebula, czosnek, pory, warzywa strączkowe, suche nasiona roślin strączkowe, rzodkiewka, rzepa, ogórki, brukiew, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałatki grubostarte, z majonezem, musztarda, warzywa marynowane i solone.
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu	Gotowane lub pieczone w całości	Smażone na tłuszczu, krążki, ziemniaki „po polsku”, frytki.
Owoce	Świeże, dojrzałe, dokładnie umyte: owoce jagodowe, winogrona bez pestek najlepiej w postaci przecierów, owoce cytrusowe bez pestek, banany, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone. W postaci surowej, gotowanej, przecierów, musów, soków.	Śliwki, wiśnie bez pestek, kiwi, melon	Daktyle, czereśnie, gruszki, kawon, owoce kandyzowane, marynowane, w puszkach,
Desery	Kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, desery mleczne, kompoty, musy, suflety, bezy soki owocowe, przeciery owocowe.	ciasta z niewielką ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy czy alkoholu czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze z dodatkiem kakao i orzechów
Przyprawy	Wanilia, cynamon, sok z cytryny, pietruszka, koper, majeranek, melisa, rzeżucha, cukier.	Sól, pieprz ziółowy, ocet winny, ocet winny, bazyliia, papryka słodka, tymianek, kminek	Z dodatkiem glutaminianu sodu, „wegeta”, jarzynka”, ostre: ocet, pieprz, chilli, papryka, musztarda, curry, musztarda, ziele angielskie, gorczyca, gałka muszkatołowa.

Konsultacje gastroenterologiczne- zapisy pod numerem telefonu: **22 332 78 00**