

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_214	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (potocznie zwana dietą wątrobową lub trzustkową) jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu ilości produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Jednostki chorobowe:

- Przewlekłe zapalenie i kamica pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- Choroby miększu wątroby,
- Przewlekłe zapalenie wątroby,
- Marskość wątroby,
- Przewlekłe zapalenie trzustki,
- Wrzodziejące zapalenie jelita grubego (w okresie zaostrzenia choroby).

Techniki sporządzania potraw:

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w pergaminie na teflonowej patelni. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu w diecie, do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodawać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany. Posiłki podaje się w małych ilościach, o umiarkowanej temperaturze, ale często – najlepiej 4 – 5 razy w ciągu dnia.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Mleko (0,5 – 1,5% tłuszczu), kefir, jogurt, maślanka 0,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, słaba herbata, herbata owocowa i ziołowa, soki owocowo – warzywne rozcieńczone, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane	Mleko 2% tłuszczu	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, napoje gazowane typu cola
PIECZYWO	Chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe – cukiernicze	Chleb świeży, chleb żytni i razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie i pszenne razowe, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_214	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

DODATKI DO PIECZYWA	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, sery żółte, topione, pleśniowe, ser typu feta, ser typu fromage, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
ZUPY I SOSY GORĄCE	Wywar jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, podprawiane zawiesina z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	Chudy rosół	Tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, śmietanowy, majonezowy
DODATKI DO ZUP	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki bezjajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Groszek ptysiowy bez żółtek	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja na twardo
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, mintaj, sola, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, potrawki	Wołowina, chuda wieprzowina, leszcz, makrela, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub w pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, pikling, sardynka, potrawy smażone, marynowane, wędzone
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Makaron nitki bez żółtek z mięsem, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_214	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

TŁUSZCZE	—	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
WARZYWA I ZIEMNIAKI	Marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki, ziemniaki gotowane	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata, bardzo drobno starta surówka z marchewki, selera, ziemniaki pieczone w całości	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztardą, warzywa marynowane i solone, ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
OWOCE	Jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane, arbuz
DESERY	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, pietruszka nać, koperek, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Sól, przyprawa typu jarzynka, papryka słodka, bazylia, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca

Produkty i potrawy, które z reguły są źle tolerowane przez większość chorych zostały wskazane w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słusznie jednak byłoby wyłączyć z diety indywidualnie dla każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji na nie pacjenta.