

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_228	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

Charakterystyka diety:

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.

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 w głębokim tłuszczu jest zalecane. Zaleca się spożywanie od 4 – 5 posiłków w ciągu dnia.

Przygotowywanie potraw:

- Potrawy przyprawiamy ziołami (majeranek, koper, pieprz ziołowy w niewielkiej ilości, tymianek, oregano). Dozwolona jest sól i cukier w niewielkiej ilości, sok z cytryny.
- Nie poleca się stosowania dużych ilości ostrych przypraw takich jak: ocet, musztarda, pieprz czarnego, papryki chili, chrzanu, kostek bulionowych, maggi oraz curry.
- Aby potrawy były lekkostrawne należy je gotować w wodzie lub na parze, piec w folii lub pergaminie bądź dusić bez dodatku tłuszczu.
- Nie poleca się smażenia potraw w głębokim tłuszczu.
- Do zaprawiania zup i sosów stosuje się zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, nie poleca się stosowania zasmażek, śmietanki i żółtek jaj do zagęszczania.
- Posiłki powinny być świeżo przyrządzone, nieobfite, o stałych porach, najlepiej 4 – 5 posiłków dziennie.

W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.

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, herbata z mlekiem, 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, graham pszenny, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Pieczywo drożdżowe – cukiernicze	Chleb żytni i razowy, pieczywo chrupkie i pszenne razowe, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_228	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

DODATKI DO PIECZYWA	Chudy oraz półtłusty twaróg (jeśli pacjent toleruje), ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu, mozzarella o obniżonej zawartości tłuszczu, serek wiejski lekki, chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, jaja (na miękko, jajecznica na parze, szakszuka), 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 zawieszina z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesziną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczone	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 (szynka, schab, polędwica), leszcz, makrela, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub w pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, pikling, sardynka, potrawy smażone, marynowane, wędzone
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Makarony 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
TŁUSZCZE	—	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło,	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_228	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU TRZUSTKI - DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU		

WARZYWA I ZIEMIANKI	Marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szpinak, buraki, dynia, seler, pietruszka, sałaty, ogórki obrane, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki, ziemniaki gotowane, puree z mlekiem	Ziemniaki pieczone w całości, brokuł – niewielkie ilości (max 100g), rozgotowany, Fasolka szparagowa – niewielkie ilości (max 100G), rozgotowana	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, 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 (truskawki, maliny, borówki, jagody), winogrona bez pestek, mango, brzoskwinie, morele, melon, arbuz, banany, jabłka pieczone, gotowane	Kiwi; wiśnie, śliwki, gruszki gotowane	Suszone owoce, czereśnie, figi, owoce marynowane,
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 używkami, 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, bazylika, tymianek, kminek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, 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.