

DIETA W PRZEWLEKŁYM ZAPALENIU WĄTROBY

Stosowana jest **dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu**. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Dieta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić **30-50 g/dobę**. Jest to tłuszcz „ukryty” w produktach np. w mięsie, wędlinach, mleku, jajach oraz tłuszcz „widoczny” dodawany do pieczywa i potraw.

Produkty tłuszczowe dozwolone w ilości 20-30 g/dobę, to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, z pestek winogron, zarodków pszennych, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny (pakowane w kubkach). Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój.

Ograniczyć należy ilość błonnika pokarmowego - produkty zbożowe gruboziarniste jak również surowe warzywa i owoce spożywane w całości. W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w Witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, często - 5 razy w ciągu dnia.

Uwagi technologiczne

- Potrawy należy świeżo przyrządzać, nie przechowywać w lodówkach - zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.
- Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie bez wcześniejszego obsmażania, oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów i zup.
- Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych, podprawia się zawiesiną z mąki i mleka lub śmietanki.
- Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.
- W diecie zastosowanie mają potrawy dokładnie rozdrobnione spulchnione przez dodatek ubitej piany, namoczonej bułki np. budynie z mięsa, kasz i warzyw, sera twarogowego, gotowane w „łaźni wodnej”.
- Z uwagi na ograniczenie tłuszczu do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Produkty i potrawy zalecane w diecie:

Napoje: mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane

Pieczywo: chleb pszenny - jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki

Dodatki do pieczywa: chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód

Zupy i sosy gorące: rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik z ryżu, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym

Dodatki do zup: bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna drobna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki nisko jajeczny, kluski biszkoptowe na białkach

Mięso drób i ryby: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki

Potrawy półmięsne i bezmięsne: budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach

Tłuszcze w umiarkowanych ilościach: oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny

Warzywa: młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki

Ziemniaki: gotowane, puree z mlekiem

Owoce: dojrzałe, soczyste: jagodowe, i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane

Desery: kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe

Przyprawy: łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia

Przykładowy jadłospis w przewlekłym zapaleniu wątroby

- I Śniadanie** kawa zbożowa z mlekiem oddtłuszczonym,
pieczywo pszenne (czerstwe) z masłem i chudą wędliną drobiową,
jabłko gotowane.
- II Śniadanie** bułka z chudym twarogiem i siekaną zieloną pietruszką,
napój pomidorowy.
- Obiad** zupa jarzynowa z grzankami,
budyń z cielęciny, sos cytrynowy, ziemniaki puree z koperkiem,
buraczki gotowane,
kompot owocowy - przetarty
- Podwieczorek** budyń śmietankowy z syropem owocowym
- Kolacja** risotto z warzywami, herbata z sokiem cytrynowym