

# Dieta z łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)



Autor  
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska  
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (tzw. dieta wątrobowa) wskazana jest w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w chorobach miększu wątroby (przewlekłym zapaleniu i marskości wątroby), w przewlekłym zapaleniu trzustki oraz we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego (w okresie zaostrzenia choroby).

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa to jedna z wielu. Często choroby towarzyszące, w tym metaboliczne, nakładają obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od lekarza lub dietetyka klinicznego. Po analizie potrzeb żywieniowych, apetytu i dolegliwości pokarmowych oraz bólowych chorego lekarz lub dietetyk pomogą w przygotowaniu odpowiedniego planu żywieniowego.

Celem diety lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu jest **ochrona narządów** przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Jest to modyfikacja [diety łatwostrawnej](#).

Zmiany polegają na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30-50 g/dobę.

Kcal 2200 /dobę	Białko 80-85 g/dobę	Tłuszcze 40 g/dobę	Węglowodany 375 g/dobę
--------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------

## Przykładowa dzienna racja pokarmowa w diecie z ograniczeniem tłuszczu

- Pieczywo pszenne 260g
- Mąka, kasze, makarony 80g
- Mleko 2%tł. i produkty mleczne 700g
- Jaja (białko) 30g
- Mięso, drób 90g lub filety z ryb 110g
- Wędliny 25g
- Masło, śmietanka 15g

- ✓ Inne tłuszcze (masło, olej, oliwa) 10g
- ✓ Ziemniaki 300g
- ✓ Warzywa i owoce obfitujące w witaminę C 250g
- ✓ Warzywa bogate w  $\beta$ -karoten 200g
- ✓ Inne warzywa i owoce 300g
- ✓ Cukier i słodycze 80g

**Pamiętaj:** Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna. Poprzez prawidłowe żywienie opiekun wie, że dobrze troszczy się o swojego bliskiego. Poznaj podstawowe [zasady żywienia chorego](#).

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.