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 miąższu 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 β-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 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.