

Dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością tłuszczu

Dieta łatwostrawna z ograniczoną ilością tłuszczu, nazywana potocznie dietą wątrobową, to specjalistyczny model żywieniowy wykorzystywany szczególnie w schorzeniach narządów układu pokarmowego. Jest modyfikacją klasycznej diety łatwostrawnej, której celem jest odciążenie wątroby, trzustki i pęcherzyka żółciowego, poprawa tolerancji pokarmowej i redukcja objawów chorobowych wynikających z zaburzeń trawienia tłuszczów.

Główną cechą tej diety jest ograniczenie spożycia tłuszczu do około 30–50 g dziennie, co obejmuje tłuszcz zarówno naturalnie obecny w produktach (mleko, mięso, jajka), jak i tłuszcz dodany w trakcie przygotowywania posiłków. Ograniczeniu podlega również cholesterol, szczególnie w chorobach pęcherzyka żółciowego i wątroby, gdzie jego nadmiar może pogarszać stan kliniczny pacjenta.

Dietę komponuje się tak, by:

- posiłki były lekkostrawne, małe objętościowo i spożywane regularnie (4–6 posiłków dziennie);
- unikać produktów o wysokiej zawartości tłuszczów nasyconych i trans;
- stosować metody gotowania obniżające ciężkostrawność potraw, jak gotowanie na parze, duszenie czy pieczenie bez tłuszczu;
- wybierać zdrowe tłuszcze nienasycone – np. oliwę z oliwek czy oleje roślinne – w ograniczonych ilościach.

W diecie tej ważne jest również zwrócenie uwagi na podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K), której niedobory mogą wynikać z ograniczeń tłuszczowych.

Ten typ diety jest najczęściej zalecany w następujących sytuacjach medycznych:

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby, marskość wątroby,
- zapalenie trzustki,
- kamica i stany zapalne pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych,
- zespoły zaostżeń zapalnych przewodu pokarmowego (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego),

- po operacyjnym usunięciu pęcherzyka żółciowego.

Celem diety jest ograniczenie wydzielania żółci i enzymów trawiennych, dzięki czemu narządy zostają „odciążone”, a procesy trawienne przebiegają łagodniej.

Choć wiele opisów diet wątrobowych w literaturze popularnej i poradnikach klinicznych opiera się na obserwacjach oraz doświadczeniach dietetyków, naukowe badania dotyczące specyficznie „diety wątrobowej” w takiej formule są ograniczone. Badania często skupiają się na wpływie niskotłuszczowych diet ogólnie na zdrowie wątroby, jak u pacjentów z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD).

- Metaanalizy randomizowanych badań kontrolowanych pokazują, że zarówno dieta śródziemnomorska, jak i dieta niskotłuszczowa mogą prowadzić do poprawy aminotransferaz i zmniejszenia stłuszczenia wątroby u pacjentów z NAFLD.
- Ogólne korzyści diety niskotłuszczowej obejmują także wpływ na apetyt, masę ciała i status metaboliczny, które mają pośredni wpływ na zdrowie wątroby.

Wnioski z tych badań sugerują, że ograniczenie tłuszczów w diecie może być wartościowe w poprawie parametrów wątrobowych, szczególnie w chorobach metabolicznych i tłuszczowych, choć kwestia optymalnej ilości i rodzaju tłuszczów pozostaje przedmiotem dyskusji.

Podczas komponowania jadłospisu w diecie wątrobowej warto pamiętać o:

- regularności posiłków i spokojnym spożywaniu jedzenia;
- unikanie pokarmów ciężkostrawnych, smażonych i wysokotłuszczowych;
- włączeniu warzyw i owoców o łagodnej strukturze, najlepiej gotowanych lub przetartych;
- dostosowaniu diety do indywidualnego stanu zdrowia i ewentualnej terapii farmakologicznej.

Zaleca się:

- 4–6 małych posiłków dziennie,
- Preferowane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.
- Należy unikać smażenia oraz potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Tłuszcz najlepiej dodawać do gotowych potraw w niewielkiej ilości.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Pieczywo i produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, bułki, chleb tostowy, sucharki, drobne kasze (manna, kuskus), biały ryż, drobny makaron	Pieczywo razowe, żytnie, graham, świeże pieczywo, grube kasze (gryczana, pęczak), makarony razowe
Mleko i przetwory mleczne	Mleko 0,5–1,5%, jogurt naturalny light, kefir light, twaróg chudy	Mleko pełne, śmietana, sery żółte i topione, sery pleśniowe, mleko skondensowane
Mięso i wędliny	Chude mięso: kurczak bez skóry, indyk, cielęcina, królik; chuda szynka drobiowa	Wieprzowina tłusta, baranina, kaczka, gęś, boczek, kiełbasy, salami, pasztety
Ryby	Chude ryby: dorsz, mintaj, morszczuk; w ograniczonej ilości tłuste ryby morskie (np. łosoś)	Ryby smażone, wędzone, konserwy rybne w oleju
Jaja	Białko jaja, jajko na miękko (w ograniczonej ilości)	Jaja smażone, jajecznica na tłuszczu, jaja na twardo w dużej ilości
Tłuszcze	Niewielkie ilości olejów roślinnych (np. oliwa z oliwek), dodawane na surowo	Smalec, słonina, masło w dużej ilości, margaryny twarde, tłuszcze smaźalnicze
Warzywa	Gotowane i rozdrobnione: marchew, dynia, cukinia, ziemniaki, buraki	Kapusta, kalafior, brokuł (u osób z nietolerancją), cebula smażona, rośliny strączkowe

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Owoce	Dojrzałe, bez skórki i pestek: jabłka pieczone, banany, morele; kompoty	Owoce niedojrzałe, suszone, z pestkami; gruszki surowe (u osób z wzdęciami)
Zupy i potrawy	Zupy na wywarach warzywnych, krupnik na drobnej kaszy, potrawy gotowane, duszone bez obsmażania	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, potrawy smażone, panierowane
Słodycze	Biszkopty, galaretki owocowe, kisiel	Ciasta z kremem, torty, czekolada, wyroby cukiernicze z dużą ilością tłuszczu
Napoje	Słaba herbata, napary ziołowe, woda niegazowana	Alkohol, kawa naturalna, napoje gazowane, kakao

- **Bibliografia**
- *Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu – zasady i wskazania kliniczne, SCM.*
- *ZALECENIA żywieniowe – dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu, Szpital Ostrzeszów.*
- *Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu – charakterystyka i zastosowanie, dieta.wum.edu.pl.*
- *Dieta wątrobowa: zasady żywienia, Medcover.*
- *Wpływ diety śródziemnomorskiej i niskotłuszczowej na stłuszczenie wątroby – meta-analiza, Food & Function.*
- *Ad Libitum Mediterranean and Low-Fat Diets Reduce Hepatic Steatosis: randomizowane badanie, PMC/ PubMed.*
- *Systematyczny przegląd wpływu diet niskotłuszczowych na apetyt, BMC Public Health.*