

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dieta wątrobowa)

Zastosowanie diety

Dieta wątrobowa przeznaczona jest dla osób u których stwierdzono uszkodzenie wątroby, m.in. Marskość, stłuszczenie, choroby wirusowe czy polekowe uszkodzenie wątroby.

Ogólne zalecenia

- Należy spożywać częste, regularne posiłki, 5 razy dziennie, w małych objętościach,
- Potrawy gotować w wodzie, na parze, piec pod przykryciem bez dodatku tłuszczu
- Obiady powinny być jednodaniowe
- Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem
- Niewskazane są kawa i mocna herbata
- Należy wykluczyć całkowicie alkoholu oraz zrezygnować z palenia papierosów
- Wykluczyć potrawy smażone, ostro przyprawione, wędzone, grillowane
- Warzywa i owoce spożywać gotowane, bez skórki, w formie przecierów i soków
- Płynny należy spożywać w temperaturze pokojowej
- Unikać produktów o małej zawartości wody, suchych
- Posiłki spożywać regularnie, o tej samej porze, jedząc powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs
- Należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i wypijać minimum 1,5-2l niegazowanej wody dziennie

Przygotowanie posiłków

- Potrawy staraj się gotować, piec pod przykryciem (np. Naczynie żaroodporne), dusić bez obsmażania. Unikaj smażenia.

- Unikaj produktów surowych, twardych, suchych, ubogich w wodę.
- Potrawy doprawiaj naturalnymi przyprawami, ziołami, solą. Unikaj mieszanek przyprawowych typu maggie, vegeta itp. Oraz gotowych sosów do potraw.

Lista produktów dozwolonych

Produkt y i potrawy	Zalecane	Ograniczane	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2%, jogurty naturalne, kefir, maślanka, serwatka	Jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, kawa, mocna herbata, wody gazowane, napoje słodzone
Pieczywo	Chleb pszenny, czerstwy, bułki	Graham pszenny	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Masło	Tłuste wędliny, konserwy, produkty wędzone, salceson, pasztetowa, smalec, tłuste sery, Margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy niskotłuszczowy, jaja, parówki cielece,
Zupy i gorące sosy	Rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy zagęszczane jogurtem sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, ze słodką śmietanką, jogurtem	Chudy rosół z cieleciny, kalafiorowa, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony sosy cebulowy, grzybowy, ostre
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasza jęczmienna, ryż biały, basmati, ziemniaki, kasza jaglana	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, podroby, drób,	Chude gatunki mięs: cielecina, królik, indyk, kurczak bez skóry, kurczak	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (np. Schab,	Tłuste mięsa: wieprzowina (np. boczek, karkówka), baranina, gęsi, kaczkę tłuste ryby: węgorz, łosoś,

ryby	chude ryby: dorsz, pstrąg, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj potrawy gotowane, pulpety	polędwica) potrawy duszone bez obsmażania, pieczone w naczyniu żaroodpornym, pergaminie	sum, karp potrawy smażone, marynowane, wędzone
Potrawy półmiesne i bezmiesne	Budynie z kasz, warzyw, mięsa, risotto, leniwe pierogi	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. Placki ziemniaczane, kotlety, krokiety; bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		Na surowo: olej lniany, liwa z oliwek, olej rzepakowy, masło	Łój, smalec, słonina, margaryny twarde
Warzywa	Warzywa młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidor bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, surowe soki	Szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona warzyw strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa marynowane, solone, w postaci surówek z majonezem i musztardą
Ziemniaki	Gotowane, pieczone, puree z jogurtem		Smażone, np. Frytki, krążki, placki
Owoce	Dojrzałe i soczyste: jagodowe, brzoskwinie, banany, jabłka pieczone albo gotowane	Gruszka pieczona albo gotowana	Daktyle, czereśnie, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, kompoty, soki owocowe, przeciery owocowe		Tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	Sok z cytryny, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	Ostre przyprawy, pieprz, ocet, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca