

Nazwa diety	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);</li> <li>2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej;</li> <li>2) podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych;</li> <li>4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków;</li> <li>5) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</li> <li>6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone;</li> <li>8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży);</li> <li>9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</li> <li>10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml;</li> <li>11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętej tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych.</li> </ol> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12) jakość;</li> <li>13) termin przydatności do spożycia;</li> <li>14) zawartość tłuszczu;</li> <li>15) sezonowość.</li> </ol> <p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16) gotowanie np. w wodzie, na parze;</li> <li>17) duszenie bez obsmażania;</li> </ol>

	<p>18) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>19) smażenie bez tłuszczu.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>20) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>21) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>22) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Jednostki
		2000-2400 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych <b>*Uwaga:</b> do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	55–65% En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu);</li> <li>2) ryż;</li> <li>3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana);</li> <li>4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna);</li> <li>5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym);</li> <li>6) makaron (bezejeczny, ryżowy).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów);</li> <li>2) mąka sojowa;</li> <li>3) otręby owsiane;</li> <li>4) zarodki pszenne;</li> <li>5) musli zbożowe z rodzynkami i orzechami;</li> <li>6) otręby pszenne;</li> <li>7) makarony jajeczne.</li> </ol>
<b>Warzywa i owoce</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych;</li> <li>2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Awokado;</li> <li>2) Oliwki.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ol>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.</li> </ol>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	-	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory;</li> <li>2) wiórki kokosowe.</li> </ol>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś;</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%;</li> <li>3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) wędliny tłuste, salami;</li> <li>3) pasty mięsne;</li> <li>4) parówki;</li> <li>5) pasztety.</li> </ol>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut);</li> <li>2) krewetki;</li> <li>3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki.</li> <li>2) ryby surowe;</li> <li>3) ryby wędzone;</li> <li>4) konserwy rybne;</li> <li>5) ryby smażone.</li> </ol>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) białko jaja.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) żółtko jaja,.</li> </ol>
<b>Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu;</li> <li>2) ser twarogowy chudy;</li> <li>3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu;</li> <li>4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu;</li> <li>5) maślanka 0,5% tłuszczu;</li> <li>6) mleko w proszku odtłuszczone;</li> <li>7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%;</li> <li>8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko &gt;1% tłuszczu;</li> <li>2) sery twarogowe półtłuste i tłuste;</li> <li>3) serki homogenizowane tłuste;</li> <li>4) sery żółte i topione;</li> <li>5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste;</li> <li>6) śmietana (wszystkie rodzaje);</li> <li>7) mleko w proszku tłuste;</li> <li>8) lody śmietankowe;</li> <li>9) mleka modyfikowane dla niemowląt;</li> <li>10) mleczka i napoje roślinne smakowe;</li> <li>11) napój roślinny sojowy.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Masło;</li> <li>2) margaryny z olejów roślinnych;</li> <li>3) oleje roślinne;</li> <li>4) oliwa z oliwek;</li> <li>5) smalec, tój, słonina.</li> </ol>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu;</li> <li>2) galaretka;</li> <li>3) kisiel.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz;</li> <li>2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda;</li> <li>2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe);</li> <li>3) soki warzywne bez dodatku soli;</li> <li>4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje gazowane;</li> <li>2) napoje wysokostodzone;</li> <li>3) nektary owocowe;</li> <li>4) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu;</li> <li>6) napoje energetyzujące.</li> </ol>
<b>Przyprawy i inne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) gotowe bazy do zup i sosów;</li> </ol>

	<p>bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych iloŝciach);</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2) gotowe przyprawy warzywne;</li><li>3) keczup;</li><li>4) ocet balsamiczny;</li><li>5) miód;</li><li>6) sól i cukier (w ograniczonych iloŝciach).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>3) gotowe sosy saiatkowe i dressingi;</li><li>4) musztarda, majonez;</li><li>5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.</li></ol>
--	--	---