



DIETA WĄTROBOWA

| NAZWA PRODUKTU | DOZWOLONE | PRZECIWWSKAZANE |
|---------------------------|---|--|
| Produkty zbożowe | pieczywo pszenne, mąka pszenna, sucharki, drobne kasze; manna, krakowska, jęczmienna, płatki owsiane, ryż, drobne makarony. | pieczywo razowe żytnie, pieczywo świeże, rogaliki francuskie, mąki żytnie i razowe, grube kasze; pęczak, gryczana, grube makarony. |
| Nabiał | mleko, kefir, jogurt, maślanka, ser biały (chudy lub półtłusty) | tłuste mleko, sery żółte i topione, ser „feta” |
| Jaja | białko jaja | żółtko jaja |
| Tłuszcze | masło, margaryny miękkie, oleje roślinne | śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde |
| Mięso i wędliny | mięsa chude; wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, chude wędliny; szynka, połówdwa (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa | mięsa tłuste, wędliny tłuste, pasztety wędliny podrobowe, konserwy mięsne |
| Ryby | ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, sola, sandacz | ryby tłuste: łosoś, sum, węgorz, tołpyga; ryby wędzone, konserwy rybne |
| Ziemniaki | gotowane, w postaci puree | frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane |
| Warzywa | marchew, buraki, dynia, kabaczki, szpinak, zielona sałata, pomidory bez skórki, seler, pietruszka | wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewka, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, por |
| Owoce | owoce dojrzałe bez skórki, gotowane; jabłka truskawki, morele, brzoskwinie, | owoce niedojrzałe, suszone; gruszki, śliwki, czereśnie, agrest |
| Rośliny strączkowe | żadne | wszystkie zabronione np. groch, fasola, bób |
| Cukier | cukier, miód, dżem- w ograniczonych ilościach | chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao |
| Przyprawy | łagodne w ograniczonych ilościach; sól, cukier, sok z cytryny | ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka |
| Desery | kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, galaretki, ciasto drożdżowe bez jaj z bardzo małym dodatkiem masła lub oleju, biszkopt na białku jaja | z czekoladą, z orzechami, z przeciwwskazanych owoców, torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki; tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruszaki |
| Napoje | słaba herbata, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe | mocna herbata, kawa, napoje gazowane, mocne kakao, napoje alkoholowe, płynna czekolada |



Technologia przygotowania potraw

- Potrawy sporządza się przy użyciu takich metod jak: gotowanie w wodzie, na parze; pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione.
- Do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko (np. w postaci ubitej pany).
- Owoce i warzywa powinny być podawane w postaci gotowanej, rozdrobnionej, soków lub przecierów.
- Zupy przygotowuje się na wywarach z warzyw.
- Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka, mąki i wody. Nie stosuje się zasmażek.

Zastosowanie i cel diety

- Ostrem i przewlekłym zapaleniu wątroby.
- Przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych.
- Ostrem i przewlekłym zapaleniu trzustki.
- We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, w czasie zaostrzenia choroby.
- Celem diety jest ochrona i zmniejszenie aktywności wydzielniczej wymienionych narządów

W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, konieczne jest ograniczenie tłuszczu ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie