



**Krakowskie Centrum Rehabilitacji i Ortopedii**  
**Al. Modrzewiowa 22, 30 - 224 Kraków**



# **Dieta niskotłuszczowa**

**Program edukacyjny pacjentów**  
**Krakowskiego Centrum Rehabilitacji i Ortopedii**  
**realizowany w ramach systemu jakości -**  
**pod kierunkiem: dr n. med. Jerzego Mirosława Jaworskiego**

**Opracowanie: Ewa Szczepańska**

**Kraków, 2015**

Dieta niskotłuszczowa opiera się na spożywaniu pokarmów zdrowych i ubogich w tłuszcz zwierzęcy. Tłuszcze są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, m.in. odpowiadają za wchłanianie się witamin A, D, E, K. Jednak ich nadmiar może zwiększać ryzyko występowania chorób układu krążenia i innych, a także sprzyjać powstawaniu nadwagi i otyłości.

Dieta niskotłuszczowa jest polecana przede wszystkim osobom z nadwagą i otyłym. Zaletą diety o obniżonej zawartości tłuszczu jest głównie jej korzystny wpływ na układ krążenia i obniżenie poziomu cholesterolu we krwi. Poza tym chroni przed powstaniem raka i ma ogólny, korzystny wpływ na zdrowie i masę ciała.

### **Zasady diety niskotłuszczowej:**

1. Dieta powinna być urozmaicona i zbilansowana
2. Spożywanie 4-5 małych objętościowo posiłków
3. Spożywanie dużych ilości warzyw i owoców( uwaga na cukier w owocach)
4. Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych( masło, smalec, czerwone mięso, tłuste sery żółte i białe oraz inne
5. Zastąpienie produktów pszennych produktami zbożowymi pełnoziarnistymi
6. Spożywanie umiarkowanej ilości węglowodanów
7. Spożywanie produktów mlecznych chudych lub o obniżonej zawartości tłuszczu: chude mleko, sery twarogowe chude, maślanki, jogurty naturalne, kefir.
8. Zastąpienie czerwonego mięsa chudymi produktami mięsnymi: drób
9. Unikanie spożywania wędlin, zastąpienie ich mięsem pieczonym
10. Spożywanie ryb( zwłaszcza tłustych ryb morskich) przynajmniej 2 x w tyg.
11. Stosowanie olejów roślinnych i oliwy z oliwek do sałatek i do duszenia
12. Wyeliminowanie smażonych potraw
13. Przyrządzanie potraw duszonych, gotowanych, gotowanych na parze i pieczonych
14. Wypijanie co najmniej 2 litrów płynów dziennie( wody niegazowanej, herbaty zielonej, białej, czerwonej, owocowej i świeżych soków owocowych i warzywnych)

15. Wyeliminowanie produktów typu Fast food

16. Wyeliminowanie alkoholu

17. Wyeliminowanie słodyczy i wyrobów cukierniczych

Dieta uboga w tłuszcze jest nie tylko skuteczna i zdrowa, ale można ją stosować przez cały czas. Uczy nas zdrowych nawyków i prawidłowych wyborów żywieniowych.