



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych

Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) polega na zmniejszeniu spożycia tłuszczów zawierających długołańcuchowe kwasy tłuszczowe (LCT) i zastąpieniu ich średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi (MCT). Tłuszcze MCT są łatwiej trawione i wchłaniane oraz nie wymagają transportu z udziałem chylomikronów, dzięki czemu stanowią szybkie źródło energii.

Dla kogo ta dieta jest odpowiednia?

Jest przeznaczona dla osób:

- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka);
- we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD (dehydrogenaza długołańcuchowa hydroksyacylo-CoA), deficycie VLCAD (dehydrogenaza bardzo długołańcuchowa acylo-CoA).

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



- 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.

- 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.
- 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.
- Źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone.
- Należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży).
- Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Suplementuj witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E i K) oraz inne składniki odżywcze w razie niedoborów.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE 	chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu); ryż; mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie często; makaron (bezzajeczny, ryżowy).	chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów); mąka sojowa; otręby owsiane; zarodki pszenne; musli zbożowe z rodzynkami i orzechami; otręby pszenne; makarony jajeczne

ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty	ziemniaki smażone (frytki, talarki)
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu	pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś; wędliny tłuste, salami; pasty mięsne; parówki; pasztety
RYBY I PRZETWORY RYBNE 	chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); krewetki; tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu	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; ryby surowe; ryby wędzone; konserwy rybne; ryby smażone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE I ALTERNATYWNE 	mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu; ser twarogowy chudy; jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; serwatka płynna 0,1% tłuszczu; maślanka 0,5% tłuszczu; mleko w proszku odtłuszczone; napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu nie często	mleko >1% tłuszczu; sery twarogowe półtłuste i tłuste; serki homogenizowane tłuste; sery żółte i topione; jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; śmietana (wszystkie rodzaje); mleko w proszku tłuste; lody śmietankowe; mleka modyfikowane dla niemowląt; mleczka i napoje roślinne smakowe; napój roślinny sojowy
JAJA 	białko jaja	żółtko jaja
TŁUSZCZE 	MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta)	masło; margaryny z olejów roślinnych; oleje roślinne; oliwa z oliwek; smalec, łój, słonina
WARZYWA I OWOCE	wszystkie oprócz przeciwwskazanych pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu)	awokado; oliwki

		
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH 	-	wszystkie nasiona roślin strączkowych
ORZECHY, PESTKI, NASIONA 	-	całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; wiórki kokosowe
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY 	W OGRANICZONACH ILOŚCIACH ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; galaretka; kisiel	ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne
NAPOJE 	woda; napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe nie często	napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; napoje energetyzujące
PRZYPRAWY 	zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek; bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon w ograniczonych ilościach; gotowe przyprawy warzywne; keczup; ocet balsamiczny; miód; sól i cukier w ograniczonych ilościach	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, majonez; sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie

*Tabela: *ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

LIETRATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 29.07.2026r.)
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 31.07.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.