

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13B)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka 2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; 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; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 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; 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; 6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; 8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 12) jakość; 13) termin przydatności do spożycia; 14) zawartość tłuszczu; 15) sezonowość.

	<p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <p>16) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>17) duszenie bez obsmażania;</p> <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> <p>Makroskładniki:</p> <p>23) białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;</p> <p>24) tłuszcze z produktów dozwolonych poniżej 10% energii z diety dla dzieci i młodzieży; * pozostałą ilość zapotrzebowania na tłuszcz uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej będące źródłem MCT (dostępne w ramach procedury importu docelowego).</p> <p>25) węglowodany min. 50 % energii.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150 kcal
		4-9	1500-1700 kcal
		10-18	2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2-3	10-15% En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	2-3	poniżej 10% En
		4-9	poniżej 10% En
		10-18	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	2-3	55-65% En
		4-9	55-65% En
		10-18	55-65% En
	Błonnik	2-3	≥ 10 g/dobę
4-9		≥ 15 g/dobę	
10-18		≥ 20 g/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	<p>1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu);</p> <p>2) ryż;</p> <p>3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana);</p> <p>4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna);</p> <p>5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie</p>	<p>1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów);</p> <p>2) mąka sojowa;</p> <p>3) otręby owsiane;</p> <p>4) zarodki pszenne;</p> <p>5) musli zbożowe z rodzynekami i</p>	

	<p>częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym);</p> <p>6) makaron (bezejacyczny, ryżowy).</p>	<p>orzechami;</p> <p>6) otręby pszenne;</p> <p>7) makarony jajeczne.</p>
Warzywa i owoce	<p>1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych;</p> <p>2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).</p>	<p>1) Awokado;</p> <p>2) Oliwki.</p>
Ziemniaki, Bataty	<p>1) ziemniaki, bataty.</p>	<p>1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).</p>
Nasiona roślin strączkowych	-	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.</p>
Nasiona, pestki, orzechy	-	<p>1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory;</p> <p>2) wiórki kokosowe.</p>
Mięso i przetwory mięsne	<p>1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica);</p> <p>2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%;</p> <p>3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.</p>	<p>1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś;</p> <p>2) wędliny tłuste, salami;</p> <p>3) pasty mięsne;</p> <p>4) parówki;</p> <p>5) pasztety.</p>
Ryby i przetwory rybne	<p>1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut);</p> <p>2) krewetki;</p> <p>3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.</p>	<p>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.</p> <p>2) ryby surowe;</p> <p>3) ryby wędzone;</p> <p>4) konserwy rybne;</p> <p>5) ryby smażone.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) białko jaja.</p>	<p>1) żółtko jaja,.</p>
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	<p>1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu;</p> <p>2) ser twarogowy chudy;</p> <p>3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu;</p> <p>4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu;</p> <p>5) maślanka 0,5% tłuszczu;</p> <p>6) mleko w proszku odtłuszczone;</p> <p>7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%;</p> <p>8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).</p>	<p>1) mleko >1% tłuszczu;</p> <p>2) sery twarogowe półtłuste i tłuste;</p> <p>3) serki homogenizowane tłuste;</p> <p>4) sery żółte i topione;</p> <p>5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste;</p> <p>6) śmietana (wszystkie rodzaje);</p> <p>7) mleko w proszku tłuste;</p> <p>8) lody śmietankowe;</p> <p>9) mleka modyfikowane dla niemowląt;</p> <p>10) mleczka i napoje roślinne smakowe;</p> <p>11) napój roślinny sojowy.</p>
Tłuszcze	<p>1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).</p>	<p>1) Masło;</p> <p>2) margaryny z olejów roślinnych;</p> <p>3) oleje roślinne;</p> <p>4) oliwa z oliwek;</p>

		5) smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; 3) kisiel.	1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; 2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 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); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	1) 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); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; 6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.