

## **Dieta Podstawowa**

### **Zastosowanie:**

- Dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych,
- Żywnienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych,
- Stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

### **Zalecenia dietetyczne:**

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski<sup>1</sup> oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować podjadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym),
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodanych do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
  
- Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
  - jakość,
  - termin przydatności do spożycia,
  - sezonowość.
  
- Stosowane techniki kulinarne:
  - gotowanie tradycyjne lub na parze,
  - duszenie,
  - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach dopieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
  - grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
  - potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

- Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
  - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
  - ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
  - nie dodawać do potraw zasmażek,
  - ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
 do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

### Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En
	28-33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana,</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente)</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• dżemy owocowe niesłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysoko-słodzone.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce suszone (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	

<b>Nasiona strączkowych roślin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>„masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>chude gatunki kielbas,</li> <li>galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>tłuste pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane,</li> <li>jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li> <li>omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>tłusta śmietana <math>\geq 18\%</math> tłuszczu</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu</li> </ul>	

	(w ograniczonych ilościach).	
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>• majonez (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• świeża śmietanka do 12% tł.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• Frytura smaźalnicza;</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe,</li> <li>• ciasta biszkoptowe,</li> <li>• musy owocowe,</li> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, wodamineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• soki warzywne bez dodatku soli</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• sos sojowy (w ograniczonych ilościach)</li></ul>	
--	--	--