

	KLINIKI NEURORADIOCHIRURGII Sp. z o.o.		
	KLASYFIKACJA DIET DOUSTNYCH DIETA PODSTAWOWA / D01		
OD 1.1	Obowiązuje od 17.09.2025	Wydanie 1	Strona 1 z 6
ZP/DIE/005/001/06			

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, - żywienie 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 Polski¹ oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, - 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.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, 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.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe (w ograniczonych ilościach) • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach),	• owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.

Nasiona strączkowych roślin	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, - niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus	
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - pieczone pasztety z chudego mięsa, - chude gatunki kiełbas, - galaretki drobiowe.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - mięsa smażone w panierce, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - tłuste pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne, - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),	- ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu. - Ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane, - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	- mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka),	- mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery podpuszczkowe, - tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu

	sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, - majonez (w ograniczonych ilościach), - świeża śmietanka do 12% tłuszczu	- Bezwzględnie zakazane: - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - Frytura smaźalnica;
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/250ml użytego mleka), - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/250ml użytej wody), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/250ml użytej wody), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe, - ciasta biszkoptowe, - musy owocowe, - czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	- słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa - napary ziołowe - kawa naturalna, kawa zbożowa - bawarka - kakao naturalne - soki warzywne bez dodatku soli - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5g/250ml).	- napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), - sól (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	- kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

