

DIETA PODSTAWOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zastosowanie i cel diety:

Dla osób:

- 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 Polski 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 z 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 dodawanych do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, oraz sezonowość.
- Rekomendowane 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.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	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
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo z dodatkiem cukru, słodku, syropów, miodu, karmelu, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe

	<ul style="list-style-type: none"> - 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, orkiszowe żytnie, 	
Warzywa, 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 smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, - musy owocowe, - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, arachidowe, pistacje, laskowe, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, - masło orzechowe bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, - masło orzechowe solone

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> - 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 niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - pieczone paszety z chudego mięsa, - chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste paszety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie ryby słodkowodne i morskie - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane, sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> - mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt,) - sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery podpuszczkowe, - tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, - majonez (w ograniczonych ilościach), - świeża śmietanka do 12% tł. 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - masło kokosowe - Frytura smaźalnicza,

Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> - budyń, galaretka, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe, biszkoptowe, - musy owocowe, - czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), - napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru), - słabe napary, kawa naturalna, zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), - bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - soki warzywne bez dodatku soli - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>