

DIETA UBOGOENERGETYCZNA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zastosowanie i cel diety:

- dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę,
- 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,
- 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,
- zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień,
- wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal/dobę,
- dieta powinna zawierać nie mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia,
- zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie 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) należy zadbać o maksymalne ograniczenie dodatku cukrów,
- 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, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań

- 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,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry proste z diety.
- 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 sporządzać na wywarach warzywnych,
- sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć 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: 15-25% En
		38-63 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 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: 45-55% En
		112-137 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	25-40g/dob	
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, pieczywo żytnie i mieszane, - kasze gotowane al. dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, 	<ul style="list-style-type: none"> - białe pieczywo pszenne, - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, karmelu, syropów, miodu, - drobne kasze (manna, kukurydziana), - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<p>pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</p> <ul style="list-style-type: none"> - ryż brązowy, ryż czerwony – gotowane al. dente, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa, przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, - warzywa pieczone. 	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), - musy owocowe, bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w syropach, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe z dodatkiem cukru, - owoce suszone.
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, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<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, - 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 pasztety, - 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 sosie własnym (w ograniczonych ilościach), - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane, sadzone i jajecznica na parze, - omelety bez 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 i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt,) 	<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 (w ograniczonych ilościach), - oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach), 	<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, niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - 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), - napary ziołowe (bez 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.

	<ul style="list-style-type: none"> - słabe napary, kawa naturalna, zbożowa (bez cukru), - bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), - kakao naturalne (bez dodatku cukru), - soki warzywne bez dodatku soli - kompoty (bez dodatku cukru). 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, - sól (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosołowe 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>

