

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> <li>• z nadwagą i otyłością.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego,</li> <li>• 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,</li> <li>• 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,</li> <li>• zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień,</li> <li>• wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal,</li> <li>• dieta nie powinna zawierać mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia,</li> <li>• zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>• dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru,</li> <li>• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>• dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), 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,</li> <li>• przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>• 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,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować cukry proste z diety,</li> <li>• wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</li> </ul>

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,</li> <li>• grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,</li> <li>• potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie bez tłuszczu i panierki.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• nie dodawać do potraw zasmażek,</li> <li>• należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li> </ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	<b>Energia (En)</b>	1500-1800 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Białko</b>	Wartości referencyjne: 15-25% En 38-63 g/1000kcal
	<b>Tłuszcz ogółem</b>	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	<b>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</b>	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	<b>Węglowodany ogółem</b>	Wartości referencyjne: 45-55% En 112-137 g/1000 kcal
	<b>w tym cukry proste</b>	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<b>Błonnik</b>	25 – 40 g

	Sód	≤ 2000mg/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>pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana,</li> <li>płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, 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,</li> <li>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>białe pieczywo pszenne,</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>drobne kasze (manna, kukurydziana),</li> <li>ryż biały,</li> <li>potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyjamonowe, 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.</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>bataty: gotowane, pieczone,</li> <li>ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w syropach,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe z dodatkiem cukru,</li> <li>owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</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 (w umiarkowanych ilościach)</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> </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>

<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<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>• 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>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (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 tłuszczu,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze,</li> <li>• omlety bez 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>
<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude i półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt).</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>• śmietana.</li> </ul>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).</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>• majonez,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone,</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>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• soki owocowe,</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,</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (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> </ul>