

OPIS DIET

1. Dieta normalna (podstawowa)

Żywnienie podstawowe powinno spełniać warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. Stosuje się wszystkie procesy technologiczne potraw z wyłączeniem pokarmów ciężko strawnych i wzdymających.

Za podstawę diety normalnej wzięto normy dla kobiet i mężczyzn o zajęciu siedzącym 2300 - 2600 Kcal.

2. Dieta lekkostrawna

Zasadą tej diety jest wykluczenie potraw tłustych, zawierających dużo błonnika, wzdymających, przeziębionych tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, oraz ostrych przypraw. Potrawy tylko gotowane. Podaje się: wołowinę, chudą wieprzowinę, drób, chudą wędlinę, szynkę, jaja, twaróg, marchew, sałatę seler, pietruszkę itp.

Kaloryczność – dorośli 2200 - 2400 kcal

3. Dieta – cukrzycowa

Jest to dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrów, słodczy, przetworów zawierających znaczny dodatek cukru), ogranicza się tłuszcze z równoczesnym zwiększeniem białka. Dietę ustala się w zależności od wieku, masy ciała, płci i rodzaju wykonywanej pracy oraz stanu pacjenta.

Wartość energetyczna w zależności od wieku i pracy: np. chory leżący 20-25 kcal/1 kg masy ciała. Dorosłym podaje się na 1 kg należnej masy ciała:

1-1,5g białka, ok. 30-60g tłuszczu na dobę i 150g - 250g węglowodanów. Potrawy przyrządza się przez gotowanie, duszenie bez tłuszczu. Pożywienie powinno mieć dostateczną objętość, podaje się: mięsa i wędliny chude, warzywa i owoce wszystkie z ograniczaniem gruszek, śliwek, winogron. Warzywa surowe i gotowane. Kaloryczność 2200 - 2300 kcal. Dzieci w zależności od potrzeb.

4. Dieta niskokaloryczna – cukrzycowa

Dietę tę stosujemy przy otyłości i cukrzycy z nadwagą. Kaloryczność 1000 kcal 1500 kcal, 2000 kcal. Potrawy przyrządza się przez: gotowanie, pieczenie i duszenie bez tłuszczu. Całkowicie wyklucza się potrawy słodkie. Ogranicza się masło do 10g, śmietanę. Potrawy tak jak przy cukrzycy. Podajemy 5 posiłków dziennie.

5. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobową, trzustkową)

W tej diecie tłuszcz jest ograniczany do 45-50g na dobę. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleko, mięsie, wędlinach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa (10g na jeden posiłek) i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne to 2500 Kcal. Jest to dieta bogata węglowodany, białko w granicach normy fizjologicznej. Ogranicza się masło, śmietanę, sery. Szczególną uwagę zwraca się na odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych.

Potrawy przyrządza się gotowane i duszone bez tłuszczu. Nie stosuje się pokarmów trudno strawnych, długo zalegających w żołądku.

Podaje się chudy twaróg, jaja tylko do potraw, mięso gotowane, wędliny.

6. Dieta lekkostrawna-wysokobiałkowa

Zadaniem tej diety jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, tj. białko pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory. Kaloryczność dorośli 2300-2500 kcal. Białko od 100-120g na dobę. Zasada jak w diecie lekkostrawnej + dodatki białkowe (jogurt, jaja, twaróg).

7. Dieta lekkostrawna-żołądkowa

Jest to dieta z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Powinna w pełni pokryć zapotrzebowanie energetyczne. Liczba posiłków w ciągu dnia zależy od stopnia choroby od 9 – 6 na dobę. Kaloryczność - 2500 kcal. Należy unikać: potraw smażonych na tłuszczu, tłustych sosów na zasmażkach mocnych wywarów z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw, mocna herbata. Dieta ma nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka. Można wprowadzić modyfikację co do konsystencji.

8. Dieta lekkostrawna niskobiałkowa –nerkowa

Zadaniem diety niskobiałkowej jest dostarczenie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin przy zmniejszonej ilości białka. Dieta jest ustalana indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji przez organizm. Stosuje się ok.40-50g białka na dobę. Źródłem białka pełnowartościowego jest mleko, sery, jaja, mięso, ryby. Produkty białkowe powinny być spożywane z produktami bogatymi w węglowodany. Kaloryczność – 1800 - 2000 kcal. Dietę tę stosuje się bogatą w węglowodany i ogranicza sól.

**Przykładowa wymagalna minimalna gramatura produktów i potraw gotowanych
(na talerzu – na 1 posiłek)**

Lp.	Rodzaj produktu / potrawy	Gramatura	Uwagi
Śniadanie / Kolacja			
1.	Chleb pszenny	100-120 g	Do śniadania i kolacji oprócz diety cukrzycowej
2.	Chleb żytni	100-120 g	Do śniadania i kolacji dla diety podstawowej
4.	Kawa zbożowa z mlekiem	300 ml	
5.	Zupa mleczna	300 ml	
6.	Masło roślinne	15 g	
7.	Wędlina krojona	50 g	
8.	Kiełbasa w porcji	40 g	
9.	Pasty do pieczywa	50 g	
10.	Twaróg w porcji	60 g	
11.	Ser żółty krojony	40 g	
12.	Ser topiony	50g	1/2 kostki
13.	Dżem	50 g	
14.	Miód sztuczny	50 g	
15.	Wędlina podrobowa	40-50 g	
16.	Jajko	1 szt	
17.	Galaretka drobiowa	150 g	
18.	Salatka jarzynowa	150 g	
19.	Parówka na gorąco	1 szt	
20.	Pomidor	70 g	
Posilek nocny			
1.	Jogurt naturalny / owocowy	150 g	
2.	Jogurt pitny	200 – 250 ml	
3.	Serek homogenizowany	150 g	

4.	Serek wiejski (kubek)	150 – 200 g	
5.	Kefir / maślanka (butelka/kubek)	200 – 250 ml	
6.	Mleko smakowe (np. waniliowe, truskawkowe)	200 – 250 ml	
7.	Owoc świeży (np. jabłko, banan)	150 g	
8.	Kisiel / budyń (gotowe, w kubku)	150 – 200 g	
9.	Kasza manna gotowa	150 – 200 g	
10.	Deser mleczny gotowy (np. ryżowy, waniliowy)	125 – 200 g	
11.	Mus jabłkowy / owocowy (tubka lub kubek)	100 – 150 g	
12.	Sucharki / herbatniki	30 g	
13.	Kanapka pakowana (gotowa)	120 – 180 g	
14.	Smoothie owocowe pasteryzowane	200 – 300 ml	
Posilek obiadowy			
1.	Zupa	300 ml	
2.	Ziemniaki	200 g	
3.	Kopytka	200 g	
4.	Makaron do zup	40-50 g	
5.	Sosy	60 g	
6.	Dodatki jarzynowe do II dania (surówki, mizeria, marchewka z groszkiem, buraczki, kapusta biała duszona)	100-120 g	
7.	Salata zielona	60 g	
8.	Udka drobiowe pieczone	100-120 g	
9.	Potrawka z kurczaka	150 g	
10.	Filet z kurczaka panierowany	80 g	
11.	Zrazy zawijane	80 g	

12.	Sztuka mięsa	60 g	
13.	Kotlet mielony	70 g	
14.	Pieczeń wieprzowa + sos	50+50 g	
15.	Kotlet schabowy	80 g	
16.	Bitka wieprzowa + sos	50 +50 g	
17.	Gulasz wieprzowy w jarzynach + sos	50+50 g	
18.	Klopsik drobiowy	80 g	
19.	Ryba + sos grecki	70+50 g	
20.	Kotlet z ryby	70 g	
21.	Filet z ryby smażony	70 g	
22.	Kotlet / pulpet z ryby	70 g	
23.	Makaron z mięsem	100 g 50 g	
24.	Makaron z twarogiem	100 g 50 g	
25.	Bigos	200 g	
27.	Pyzy z mięsem 3 szt.	350 g	
28.	Kotlet z jaj	70 g	
29.	Gołąbki z mięsem + sos	150+ 50 g	
30.	Naleśniki z serem 2 szt.	200 g	
31.	Naleśniki z dżemem 2 szt.	180 g	
32.	Placki ziemniaczane 3 szt.	300 g	
33.	Ryż z jabłkami	170 g	
34.	Ryż na sypko	100 g	
35.	Pierogi ruskie 6 szt.	370 g	
36.	Kasza na sypko	150 g	
37.	Kopytka z tłuszczem	200 g	

38.	Ryba gotowana w sosie cytrynowym	70 g	
40.	Pieczeń rzymska w sosie	70 g	
41.	Bitka schabowa	70 g	
42.	Wątróbka smażona z cebulą	100 g	
43.	Śledź w śmietanie z jabłkiem	60 g 50 g	
44.	Ryż na sypko	100 g	
45.	Udka drobiowe gotowane	100-120 g	
46.	Pieczeń rzymska	70 g	
48.	Bitka schabowa	70 g	
49.	Bitka drobiowa	70 g	
50.	Rolada z drobiu	70 g	
51.	Budyń mleczny, kisiel, galaretka owocowa	100 – 150 ml	