**Załącznik nr 1 OPZ**

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** |  | **DIETA PODSTAWOWA (1)** |
| **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 Polski[[1]](#footnote-1) 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 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/napój z ograniczoną  zawartością 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), 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 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, jaja, 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, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * 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 zabielanie 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En |
|  | 113–163 g/1000 kcal |
|  | w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **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 otrąb i ziaren, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, * kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna   (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,   * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.:   syropu glukozowofruktozowego,   * 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 z mąki z wysokiego przemiału 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 przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe,  dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),  owoce suszone (w  ograniczonych ilościach), | •  • | owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone. |
| **Nasiona roślin**  **strączkowych** | •  • | 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** | •  • | 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,  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. |
| **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 i sery twarogowe chude  lub półtłuste,  napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt),  sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach). | • •  •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  • •  • | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,  majonez (w ograniczonych ilościach). | •  • • •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy,  „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | Frytura. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  • •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, biszkoptowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. | •  •  •  •  • | słodycze 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 – słabe napary, kawa naturalna, kawa  zbożowa, bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne ,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | • •  •  • | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  musztarda, keczup, chrzan (w  ograniczonych ilościach),  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * po zabiegach chirurgicznych, * w trakcie rekonwalescencji, * w chorobach zapalnych żołądka i jelit, * w refluksie żołądkowo-przełykowym, * w przewlekłym zapaleniu wątroby, * w przewlekłym zapaleniu trzustki, * w infekcjach przebiegających z gorączką, * w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, * w chorobach przyzębia, * w chorobach nowotworowych, * w żywieniu osób w podeszłym wieku. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, * 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, * dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * 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, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminowanie cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     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 zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik |  | |
| Sód |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane , | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  • •  • | kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane,  jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały,  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. | •  •  •  •  •  • | produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,  płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,  makarony grube i pełnoziarniste,  ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne np.: naleśniki |
|  |  |  | • | otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z  wykluczeniem przeciwskazanych),  gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych  ilościach), pomidor bez skóry, ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach). | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszona kapusta, |
|  |  |  | • | surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  •  • | dojrzałe/rozdrobnione (bez  skórki i pestek),  przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | •  •  • | owoce niedojrzałe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | • | pozostałe nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | •  •  • | całe nasiona, pestki, orzechy.  „masło orzechowe”, wiórki kokosowe. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **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, 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,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze. | •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,  niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir). | •  • | mleko i sery twarogowe tłuste mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, |
|  |  |  | • | sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  |  | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), | •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, |
|  | •  •  •  • | kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),  sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez  dodatku cukru),  ciasta drożdżowe  niskosłodzone, biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | •  •  • | ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •  •      •  • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka,  kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** |  |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, * z marskością wątroby, * z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, * z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, * w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), * w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, * 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, tłuszczów, * dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, * zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in.   czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food,   * dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych   ilościach,   * należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, * przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * 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, * 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, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     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 zabielanie 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** |  | K: 2000 - 2200 M: 2201-2400 kcal kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En |
| 25-50 g/1000 kcal |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 15-25% En |
| 17-28 g/1000 kcal |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En |
| < 7,8 g/1000 kcal |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 45-65% En |
| 113–163 g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
|  |  | < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal |
|  | Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, * płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, * makarony drobne, * ryż biały, * potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), * suchary. | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste, * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,   czekoladowe, miodowe,   * makarony grube i   pełnoziarniste,   * ryż brązowy, ryż czerwony, * potrawy mączne np. naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z   wykluczeniem przeciwskazanych),   * gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), * pomidor bez skóry, * ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), | * warzywa kapustne: kapusta,   brukselka, rzodkiewka, rzepa,   * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,   szczypior,   * ogórki, papryka, kukurydza, * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * kiszona kapusta, * surówki z dodatkiem śmietany |
| **Ziemniaki, Bataty** | • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone, | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * dojrzałe/rozdrobnione (bez   skórki i pestek),   * przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, * dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), * owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, | * owoce niedojrzałe, * owoce ciężkostrawne   (czereśnie, gruszki, śliwki),   * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). |  |  |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | • | pozostałe nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | •  • | całe nasiona, pestki, orzechy,  „masło orzechowe”, wiórki kokosowe. |
| **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,  chude gatunki kiełbas (w  ograniczonych ilościach) 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,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, |
|  |  |  | • | ryby wędzone, |
|  |  |  | • | konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • • | białko jaj (bez ograniczeń), całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). | •  • | gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone,  niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | •  •  • | mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,  mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, |
|  |  |  | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | • | miękka margaryna (w  ograniczonych ilościach), | •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, masło, |
|  |  |  | • | twarde margaryny, |
|  | • | oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). | •  • | masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),  sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez  dodatku cukru),  ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone),  biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). | •  •  •  •  • | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI**  **POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * w chorobach zapalnych żołądka, * w refluksie żołądkowo-przełykowym, * w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, * w dyspepsji czynnościowej żołądka, * w przewlekłym nadkwaśny nieżycie żołądka. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych w błonnik pokarmowy, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, * 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, tłuszczów, * dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * 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, * 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, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     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 zabielanie 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , | * wszystkie mąki żytnia i   pełnoziarniste,   * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu,   karmelu, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  • •  •  • | białe pieczywo pszenne i  mieszane (czerstwe), kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały,  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. | •  •  •  •  •  • | białe pieczywo pszenne i  mieszane (świeże),  pieczywo żytnie i  pełnoziarniste,  pieczywo cukiernicze i  półcukiernicze,  produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,  płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,  czekoladowe, miodowe, |
|  |  |  | • | makarony grube i  pełnoziarniste, |
|  |  |  | • | ryż brązowy, ryż czerwony, |
|  |  |  | • | potrawy mączne np. naleśniki, |
|  |  |  | • | otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  • | warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu  (z wykluczeniem przeciwskazanych),  pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach), ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach). | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszona kapusta, |
|  |  |  | • | surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  •  •  • | owoce surowe z wykluczeniem  przeciwskazanych, gotowane, rozdrobnione,  dojrzałe/rozdrobnione (bez  skórki i pestek),  przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach),  owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito. | •  •  • | owoce niedojrzałe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce cytrusowe, owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe  wysokosłodzone, owoce suszone,  dżemy owocowe wysokosłodzone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone | • | pozostałe nasiona roślin strączkowych. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. |  |  |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | siemię lniane mielone. | •  • | wszystkie nasiona, pestki, orzechy,  „masło orzechowe”, |
|  |  |  | • | wiórki kokosowe. |
| **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,  chude gatunki kiełbas (w  ograniczonych ilościach), 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,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,  tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie ryby morskie i  słodkowodne, gotowane, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze. | •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,  niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez  dodatku cukru (jogurt, kefir) | •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, |
|  |  |  | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  |  | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  • | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), | • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu, |
|  | •  • | ciasta drożdżowe,  niskosłodzone, biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | •  • | sałatki owocowe, z surowych  owoców,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, |
|  |  |  | • | ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, |
|  |  |  | • | ciasto francuskie, |
|  |  |  | • | czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru). | * • * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, soki owocowe,  nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, kakao naturalne, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA BOGATORESZTKOWA (5)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparć oraz w   zaburzeniach czynności jelit,   * z nadmierną pobudliwością jelita grubego, * w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej, * 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, * modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka), * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów; podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5   l/dobę,   * 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), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane), * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględniać 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, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * 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, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     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 zabielanie 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: < 10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 40-50 g/dobę | |
| Sód | ≤ 2000 mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produkty zbożowe** | •  •  •  •  •   * •   •  • | wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo (najlepiej czerstwe) pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,  kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, 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, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe,  potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych  ilościach) ,  mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,  ryż biały,  produkty z mąki z wysokiego przemiału 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,  warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. | • | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Ziemniaki, bataty** | ~~•~~ | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | wszystkie owoce świeże,  większość owoców mrożonych, gotowanych,  pieczonych,  musy owocowe bez dodatku  cukru,  owoce suszone (w  umiarkowanych ilościach), | • •  • | owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone, czarne jagody gotowane. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). |  |  |
| **Nasiona roślin strączkowych** | •  • | 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** | •  • | 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, 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,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | chude ryby morskie i  słodkowodne,  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | •  • | ryby surowe, ryby smażone. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • | gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. | • | jaja smażone,  jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude  lub półtłuste,  napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, sery dojrzewające, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru |
|  |  |  | • | tłusta śmietana |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy,  słonina, twarde margaryny, masło klarowane, |
|  |  |  | • | olej kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery** | • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), | • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu, |
| **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  • | galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe niskosłodzone. | •  •  •  • | torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * •   • | woda niegazowana,  herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,  napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | • •  •  • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  ~~•~~ | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  • | przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  **WĘGLOWODANÓW (6)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z cukrzycą, * z insulinoopornością, * z zaburzoną tolerancją glukozy, * z hipertriglicerydemią. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym, * 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, * posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić nie więcej niż 3-4h, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku,   kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,   * należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów, * należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, * głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału, * należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), * produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe, * należy zaplanować 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, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, * 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, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, 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, * tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * 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 zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * makarony, kasze, ryż, warzywa należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru, * dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 113–163 g/1000 kcal |
|  | w tym cukry proste | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En |
|  | < 25 g/1000 kcal |
|  | fruktoza | ≤ 50 g/dobę |
|  | Błonnik | 15g/1000 kcal |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, * pieczywo żytnie i mieszane, * kasze średnio- i gruboziarniste:   gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach),   * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, 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, * potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | * białe pieczywo pszenne, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * drobne kasze (manna, kukurydziana), * ryż biały, * potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki ryżowe, 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 przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Ziemniaki,**  **Bataty**  **(w ograniczonych ilościach)** | • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce mniej dojrzałe, * owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; | * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  • | musy owocowe bez dodatku  cukru,  przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). | •  • | przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | •  • | 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** | •  • | 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,  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 smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby surowe. |
| **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 i sery twarogowe chude  lub półtłuste,  napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, | •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, |
|  | • | sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). | • | tłusta śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | oleje roślinne, np.: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek,  miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),  majonez (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy,  „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe (bez dodatku cukru),  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe  niskosłodzone,  czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. | •  •  •  •  • | słodycze 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 – słabe napary, kawa naturalna, kawa  zbożowa, bawarka,  kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru). | • •  •  • | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),.  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w  ograniczonych ilościach) | •  •  •  • | gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW**  **TŁUSZCZOWYCH (7)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, * w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, * 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, * modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, * należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, * 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/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * 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), 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 zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtlustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, * 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, * należy ograniczyć spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których |

|  |  |
| --- | --- |
|  | znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodycze, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,   * źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smażalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food, * należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * 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. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • unikać zabielania zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np.   mleczkiem kokosowym,   * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | | K: 2000 - 2200 kcal | | M: 2201-2400 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | | Wartości referencyjne: 10-20% En | | |
| 25-50 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 7% En | | |
| < 7,8 g/1000 kcal | | |
| jednonienasycone kwasy tłuszczowe | |  | | |
| wielonienasycone kwasy tłuszczowe | | Wartości referencyjne: 6-10% | | |
| 6,7-11,1 g/1000 kcal | | |
| Cholesterol | | < 200 mg | | |
| Węglowodany ogółem | | Wartości referencyjne: 45-65% En | | |
| 113–163 g/1000 kcal | | |
| w tym cukry proste | |  | | |
| Błonnik | |
| Sód | |
| **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 otrąb i ziaren, * białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, * kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna   (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,   * płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowofruktozowego, * makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum   (gotowane al’dente),   * ryż brązowy, ryż czerwony, | | * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. | | |
|  | • | ryż biały (w ograniczonych  ilościach), |  |  | |
|  | • | potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w  ograniczonych ilościach), |  |  | |
|  | • | otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |  |  | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | • | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. | •  • | warzywa przyrządzane z dużą  ilością tłuszczu,  warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. | |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | •  • | ziemniaki smażone (frytki, talarki),  ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  • •  • | wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe,  dżemy owocowe niskosłodzone (w  ograniczonych ilościach),  owoce suszone (w ograniczonych ilościach). | • •  • | owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | •  •  • | wszystkie nasiona roślin  strączkowych,  konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. | • | nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | •  •  • | wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam,  nasiona chia, siemię lniane, orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje,  „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, orzechy kokosowe i produkty z niech wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych). | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura),  mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach),  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), | •  •  •  • | z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone,  mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | galaretki drobiowe. | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  •  • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | •  • | ryby smażone,  ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, przetworzone konserwy rybne. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. | •  • | jaja smażone,  jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i przetwory mleczne  chude i półtłuste,  przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru. | •  •  • | mleko i przetwory mleczne tłuste,  mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, |
|  |  |  | • | sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | śmietana, śmietanka. |
| **Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)** | •  • | miękka margaryna, margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | • •  •  • | masło, majonez,  tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy,  słonina, twarde margaryny, masło klarowane, |
|  |  |  | • | olej kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe niskosłodzone. | •  • •  •  • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu, ciastka, torty, inne ciasta niż dozwolone, chałwa,  bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru,  wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •  •  • | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, | •  •  •  • | napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej),  napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, |
|  | •       • | kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka ,  kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | •  •  • | wody smakowe z dodatkiem  cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  musztarda, keczup, chrzan (w  ograniczonych ilościach),  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:  • z nadwagą i otyłością. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilość błonnika pokarmowego, * 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, * dieta nie powinna zawierać 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/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * 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) ), 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, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, * 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 dekadowy, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * 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 bez tłuszczu i 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, * wyeliminować zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * nie dodawać do potraw zasmażek, * należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | 1500-1800 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 15-25% En |
| 38-63 g/1000kcal |
| 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 proste | Wartości referencyjne: <10% En |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 25 – 40 g |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 otrąb i ziaren, * pieczywo żytnie i mieszane, * kasze: 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, pszenny z mąki durum   (gotowane al’dente),   * ryż brązowy, ryż czerwony, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. | * białe pieczywo pszenne, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * drobne kasze (manna, kukurydziana), * ryż biały, * potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki ryżowe, 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 przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone   (w ograniczonych ilościach),   * musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). | * owoce w syropach, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe z dodatkiem cukru, * owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | * 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**  **(w umiarkowanych**  **ilościach)** | • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. | * 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 | • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  • | wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe. | •  •  •  • | 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, |
|  |  |  | • | pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  •  • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,  konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych  ilościach),  ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | •  • | ryby surowe,  ryby smażone na tłuszczu, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane,  jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety bez tłuszczu. | •  • | jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jaja smażone na słoninie,  skwarkach, tłustej wędlinie |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude  i półtłuste,  napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). | • •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  |  | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło(w ograniczonych  ilościach),  miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, |
|  |  |  | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru,  ciasta drożdżowe  niskosłodzone,  ciasta biszkoptowe  niskosłodzone, czekolada z dużą zawartością  (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach). | •  •  •  •  • | słodycze 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 – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka,  kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne, kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach). | • •  •  • | napoje wysokosłodzone, soki owocowe, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  •  •  • | wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  musztarda, keczup, chrzan (w  ograniczonych ilościach),  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób z:   * wyniszczeniem organizmu, * silnymi/rozległymi oparzeniami, * rozległymi zranieniami, * w chorobach nowotworowych, * wyrównaną marskością wątroby, * przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, * zespołem nerczycowym, * przewlekłą niewydolnością krążenia, * chorobą Cushinga, * nadczynnością tarczycy, * chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/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, * w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal, * w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein lub Protifar, * 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 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki), * 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/napój z ograniczoną   zawartością cukru,   * 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), z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * 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.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników * w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku * 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne:  1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała  2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej  powierzchni ciała | |
| 100-130 g/d, w tym ½-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej | |
| 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: 50-55% En |
| 125-138g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal |
|  | Sód | ≤ 2000mg/dobę |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, * pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, * białe pieczywo pszenne,   żytnie i mieszane, czerstwe,   * kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, * płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.:   syropu glukozowo-  fruktozowego,   * makarony drobne, * sago, * ryż biały, * potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). | * pieczywo razowe pszenne i   żytnie,   * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, * rogaliki francuskie (croissanty), * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * kasze gruboziarniste, * makarony gruboziarniste. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, * warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, | * kapusty: biała, czerwona,   kiszona, brukselka,   * warzywa cebulowe: cebula,   czosnek, por, szczypior,   * suche nasiona roślin strączkowych, * ogórek, papryka, rzodkiewki, * warzywa przyrządzane z dużą   ilością tłuszczu,   * warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, * warzywa stare. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). |  |  |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | owoce jagodowe przetarte, owoce dojrzałe bez skórki, jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany, musy owocowe,  dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). | •  • •  • | wszystkie owoce niedojrzałe:  śliwki, gruszki, czereśnie, agrest,  owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  |  | •  • | wszystkie,  produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. | •  • | wszystkie orzechy,  „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, 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 i duszone w  tradycyjny sposób,  tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, parówki, mielonki,  mortadele, pasztety, |
|  |  |  | • | wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), |
|  |  |  | • | mięsa surowe np. tatar, |
|  |  |  | • | konserwy mięsne. |
| **Ryby i przetwory rybne** | •  • | wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. | • •  • | ryby surowe, ryby w occie,  ryby smażone na dużej ilości  tłuszczu, ryby wędzone, |
|  |  |  | • | konserwy rybne. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | •  • | gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie. | •  • | jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,  serek naturalny  homogenizowany, | •  • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, |
|  |  |  | • | tłuste sery dojrzewające, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | napoje mleczne  fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). | •  • | Feta, serki typu „Fromage”, śmietana. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane,  tłuszcz kokosowy i palmowy,  „masło kokosowe”, frytura smażalnicza. |
| **Desery**  **(w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  •  •  •  •  • | kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych,  galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka,  owoce w galaretce lub kremie, biszkopty,  czerstwe ciasto drożdżowe, budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. | •  •  •  •  •  • | słodycze 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,  ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •    * •   • | woda niegazowana, woda mineralna niegazowana,  słabe napary herbat,  napary ziołowe – słabe  napary, kawa zbożowa, bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * • * •   • | napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe, kawa naturalna, kakao. |
| **Przyprawy** | •  •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z  cytryny,  gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach),  sól (w ograniczonych  ilościach),  chrzan i ćwikła na kwasku cytrynowym (w ograniczonych ilościach). | •    * • •   • | kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet,  chrzan i ćwikła na occie, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, przyprawy ostre. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z niewydolnością nerek, * z niewydolnością wątroby, * w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, * w fenyloketonurii. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, * podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek, * ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), * białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, * 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, ewentualnie: 25-   35 kcal/kg NMC (należnej masy ciała) w zależności od wieku i aktywności fizycznej,   * 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, * produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, * u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów, * należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, * w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, * ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, * 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, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     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 zabielanie 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 15-25% En  0,8-1,0 g/kg m.c./d  gdy eGFR <60 wówczas ilość białka  0,6-0,7 g/kg m.c/d  ok. 75% białka pełnowartościowego  (pochodzenia zwierzęcego) | |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 25-35% En | |
| 27,8-38,9 g/1000 kcal | |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En | |
| 7,8 g/1000 kcal | |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 50-60% En | |
| 125 -150 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | 2000- 2500 mg/dobę | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, * skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, | * tradycyjne mąki w tym   pełnoziarniste,   * zwykłe pieczywo, pieczywo   pełnoziarniste, chleb razowy, | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  •  •  •  • | pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy , kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska  (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach),  makarony bezbiałkowe,  niskobiałkowe,  ryż (w ograniczonych  ilościach),  potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), suchary niskobiałkowe. | * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * makarony tradycyjne, * potrawy mączne np.: naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z  wykluczeniem przeciwskazanych),  gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych  ilościach), pomidor bez skóry. | * warzywa kapustne: kapusta,   brukselka, rzodkiewka, rzepa,   * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone:   cebula, por, czosnek,   * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, * warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * surówki z dodatkiem śmietany. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona,  wiśnie, melon, kiwi), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,  dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). | * owoce niedojrzałe, * owoce ciężkostrawne   (czereśnie, gruszki, śliwki),   * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone, * owoce marynowane. |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  |  | • wszystkie nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). | * całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, * pestki słonecznika, * „masło orzechowe”, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | • | wiórki kokosowe. |
| **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 (w ograniczonych ilościach), * chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). | | •  •  •  •  • | 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, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, |
|  |  | | • | pasztety, |
|  |  | | • | wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka,  salceson), |
|  |  | | • | mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne**  **(w ograniczonych ilościach)** | • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). | | •  •  •  • | ryby surowe, ryby smażone, ryby wędzone, konserwy rybne. |
| **Jaja i potrawy z jaj**  **(w ograniczonych ilościach)** | * gotowane na miękko, * jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw. | | •  •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne**  **(w ograniczonych ilościach)** | * mleko i sery twarogowe, * niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. | | •  •  •  • | mleko skondensowane,  jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru,  wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, |
|  |  | | • | tłuste sery podpuszczkowe, |
|  |  | | • | śmietana. |
| **Tłuszcze** | * masło (w ograniczonych   ilościach),   * miękka margaryna, * oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | | •  •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  | | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  | | • | „masło kokosowe”, |
|  |  | | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | * budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), * miód, | | •  •  • | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,  torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, |
|  |  | | • | ciasto francuskie, |
|  | •  • | sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciastka ze skrobi. | • | czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | •  • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka,  soki warzywne,  soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | •   * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, kakao,  napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w  ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | •  •      • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa  uniwersalna w płynie, pikle. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA ELIMINACYJNA (11)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób: • ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,   * u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów, * których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, * 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, * dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * 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/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, * mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * 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, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować sól i cukry proste z diety.       Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, • sezonowość. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek 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) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik |  | |
| Sód |
| **Wykluczony składnik/produkt** | Produkty przeciwwskazane | Zamienniki produktów przeciwskazanych | |
| **GLUTEN**    **Zastosowanie:**   * **celiakia** * **choroba trzewna** * **nietolerancja glutenu** * **inne diety**   **wymagające wykluczenia glutenu** | * żyto, pszenica, jęczmień,   owies,   * wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kus-kus, otręby, kiełki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, | * dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, * mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, * kasze i makarony z ww. zbóż, * tapioka, * sago, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | • | zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach. | • | orzechy, sezam, ciecierzyca, siemię lniane, ziarna  słonecznika, |
|  |  |  | • | wafle ryżowe, chrupki kukurydziane. |
| **BIAŁKA**  **MLEKA/LAKTOZA**    **Zastosowanie:**   * **nietolerancja mleka krowiego** * **nietolerancja laktozy** • **alergia na białko mleka** | •      •  • | mleko krowie, kozie, owcze,  mleko w proszku, mleko  zagęszczone,  sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty,  kefir, mleko zsiadłe, masło,  produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę,  mięso wołowe, cielęcina. | •  •  •  • | napoje roślinne fortyfikowane  (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja,  nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu,  ciecierzycy i soi,  pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory. |
| **BIAŁKA JAJA**    **Zastosowanie:** • **alergia na białko**  **jaj** | •  •  •  •  •  • | jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze, makaron jajeczny, drożdżówki, rogale, bułeczki, produkty zawierające jaja w składzie,  przetwory warzywne z  dodatkiem jaj, przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy,  ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku. | •  •  •  •  • | wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron  bezjajeczny,  warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, ryby, budynie, kisiele, galaretki bez jaj. |
| **DIETA WEGETARIAŃSKA**    **Zastosowanie:**  • **dla osób nie spożywających mięsa i jego**  **przetworów** | * • * • * •   • | wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, wyroby podrobowe, podroby,  pyzy i pierogi z mięsem, budynie mięsne, konserwy mięsne,  rosoły i zupy na wywarach mięsnych, krokiety, fasolka po bretońsku, gulasz, bigos z mięsem/kiełbasą, smalec, słonina, boczek. | • •  •  •  • | jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica, napoje roślinne fortyfikowane  (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach),  kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy,  rzeżuchy,  zupy i sosy na wywarach warzywnych, |
|  |  | | • | risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, |
|  |  | | • | kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, |
|  |  | | • | knedle owocowe, |
|  |  | | • | pierogi leniwe,, |
|  |  | | • | łazanki z kapustą i grzybami, |
|  |  | | • | oleje, oliwa. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PAPKOWATA (12)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), * z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, * w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, * po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej, * 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 i tłuszczów, * dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia, * wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone), * temperatura posiłków powinna być umiarkowana, * posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, * należy eliminować pojadanie między posiłkami, * dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki, * w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, * poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, * 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, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, * należy eliminować cukry proste z diety, * wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.     Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania, * pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, * ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi, * w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, * do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody, * w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione, * pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie, * kasze powinny być podane w formie kleiku, * sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą, * zasadne może być stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego, * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En |
| 25-50 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: 45-65% En |
| 113–163 g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
| < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik |  |
| Sód |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki średniego i   niskiego przemiału,   * mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, * namoczone białe pieczywo   pszenne, żytnie i mieszane,   * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, * płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane,   jęczmienne, żytnie, ryżowe,   * makarony drobne, * ryż biały, * namoczone suchary. | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu,   karmelu,   * pieczywo pełnoziarniste, * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak,   * płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, * makarony grube i   pełnoziarniste,   * ryż brązowy, ryż czerwony, * naleśniki, * otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych), * pomidor bez skóry. | * warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia * warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; * warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, * ogórki, papryka, kukurydza, * warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,   * kiszona kapusta, * surówki z dodatkiem śmietany. | |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | • ziemniaki smażone (frytki, talarki). | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | dojrzałe rozdrobnione (bez  skórki i pestek),  przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez  dodatku cukru,  owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). | * owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, * owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), * owoce w syropach cukrowych, * owoce kandyzowane, * przetwory owocowe wysokosłodzone, * owoce suszone. | |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. | • pozostałe nasiona roślin strączkowych. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | • | mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). | * całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, * wiórki kokosowe. | |
| **Mięso i przetwory mięsne** | •  •  • | rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.:  polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. | * 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, * pasztety, * wędliny podrobowe | |
|  |  |  | (pasztetowa, salceson),  • mięsa surowe np. t | wątrobianka,  atar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). | * ryby surowe, * ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, * ryby wędzone, * konserwy rybne w oleju. | |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • | gotowane na miękko rozdrobnione. | * gotowane na twardo, * jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | • | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, | * mleko i sery twarogowe tłuste, * mleko skondensowane, | |
|  | • | niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru kefir, jogurt). | * jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, * wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, * sery podpuszczkowe, * śmietana. | |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, * twarde margaryny, * masło klarowane, * majonez, * tłuszcz kokosowy i palmowy, * „masło kokosowe”, * frytura smażalnicza. | |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | •  •  •  • | budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),  kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone.  namoczone biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | * słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, * torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, * ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, * ciasto francuskie, * czekolada i wyroby czekoladopodobne. | |
| **Napoje** | * • * • * •   •  •  • | woda niegazowana,  słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | * woda gazowana, * napoje gazowane, * napoje wysokosłodzone, * nektary owocowe, * wody smakowe z dodatkiem cukru, * mocne napary kawy i herbaty, * napoje energetyzujące, * napoje alkoholowe. | |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych  ilościach),  gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | * ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, * kostki rosołowe i esencje bulionowe, * gotowe bazy do zup i sosów, * gotowe sosy sałatkowe i dressingi, * musztarda, keczup, ocet, * sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PŁYNNA (13)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * według wskazań lekarza, * z chorobami jamy ustnej i przełyku, * u chorych nieprzytomnych, * które nie tolerują pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, * w diecie płynnej nie bierze się pod uwagę wartości odżywczej i energetycznej, * choremu podaje się głównie płyny obojętne tj. woda przegotowana lub mineralna niegazowana, napar rumianku, słaba herbata, * w skład diety płynnej może wchodzić również odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik, zaleca się również podawanie płynnej pozostałości po odcedzeniu kaszy, ryżu lub płatków, * dozwolone są również klarowne soki owocowe, * w początkowej fazie diety płynnej zaleca się podawać jednorazowo 3060 ml płynów w odstępach 1 godziny, * dietę płynną stosuje się zazwyczaj do dwóch dni, jeśli po tym czasie, o   ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia, dietę można rozszerzyć poprzez dodanie jajka do kleiku lub żelatyny do soku owocowego,   * w przypadku zaburzeń elektrolitowych wskazane jest podawanie doustnych płynów nawadniających. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (14)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, * po krwawieniach z przewodu pokarmowego, * w okres rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, * z chorobami jamy ustnej i przełyku, * z trudnościami w połykaniu, * z brakami w uzębieniu, * z niektórymi chorobami zakaźnymi. |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego, * dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu, * 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 * pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, * dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę * temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-   25◦C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37◦C,   * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów, * dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione, * 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, * każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, * spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, * tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być wyeliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, * 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, • sezonowość.     Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania.     Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400  kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko | Wartości referencyjne: 10-20% En | |
| 25-50 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: 45-65% En | |
| 113–163 g/1000 kcal | |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En | |
| < 25 g/1000 kcal | |
| Błonnik |  | |
| Sód |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), * białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), * kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste i   żytnie,   * pieczywo cukiernicze i   półcukiernicze,   * produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, * kasze gruboziarniste, np.:   gryczana, pęczak, | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | •  •  •  • | wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte), makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu),  ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z  warzyw lub rosołu), suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). | •  •  • •  • | płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,  makarony grube i pełnoziarniste,  ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne np. naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | •  • | warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwskazanych), warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. | •  •  •  • | warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,  szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, |
|  |  |  | • | kiszonki: kapusta, ogórki. |
| **Ziemniaki, Bataty** | • | ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. | • | ziemniaki smażone (frytki, talarki). |
| **Owoce i przetwory owocowe** | •  •  • | owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej,  przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez  dodatku cukru, klarowne soki owocowe. | * • * • •   • | owoce surowe,  owoce ciężkostrawne  (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce cytrusowe,  owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,  przetwory owocowe  wysokosłodzone, |
|  |  |  | • | owoce suszone. |
| **Nasiona roślin strączkowych** | • | produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. | • | wszystkie nasiona roślin strączkowych. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** |  |  | • | wszystkie nasiona, pestki, orzechy, |
|  |  |  | • | „masło orzechowe”, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | • | wiórki kokosowe. |
| **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 (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem),  chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). | | •  •  •  •  •  •  • | 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, pasztety,  wędliny podrobowe  (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | • | wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). | | •  •  • | ryby surowe,  ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju. |
| **Jaja i potrawy z jaj** | • | gotowane na (zmiksowane z ewentualnie z jarzynowym, przetartą zupą jarzyn | miękko mlekiem, wywarem rosołem, ową). | •  • | gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,  jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. |
| **Mleko i produkty mleczne** | •  • | mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,  sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane  (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). | | * •   •      • | mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana kwaśna. |
| **Tłuszcze** | •  •  • | masło (w ograniczonych  ilościach), miękka margaryna,  oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | | •  •  • | tłuszcze zwierzęce, np.:  smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, |
|  |  |  | | • | tłuszcz kokosowy i palmowy, |
|  |  |  | | • | „masło kokosowe”, |
|  |  |  | | • | frytura smażalnicza. |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | • | budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą  ilością cukru), | | • | słodycze zawierające duże  ilości cukru i/lub tłuszczu, |
|  | •  •  •  • | galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą  ilością cukru),  ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie  zbożowej),  biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). | | •  •  •  • | torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,  ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie,  czekolada i wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | * •   • | woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,  napary owocowe,  kawa zbożowa (w  ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne,  soki owocowe (w  ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | | * •   • | woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem  cukru,  mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |
| **Przyprawy** | •  •  • | łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne  (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | | •  •  •  •  •  • | ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosołowe i esencje bulionowe,  gotowe bazy do zup i sosów,  gotowe sosy sałatkowe i  dressingi,  musztarda, keczup, ocet,  sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBIK LUB PRZETOKĘ (15)** |
| **Zastosowanie** | Dieta dla osób:   * w niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki, * w stanach po oparzeniach przełyku i żołądka, * z nowotworem przełyku i wpustu żołądka, * z niedrożnością górnej części przewodu pokarmowego, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | * z martwicą przewodu pokarmowego, * w ostrych i przewlekłych chorobach trzustki, * z chorobą Leśniowskiego-Crohna, * z zespołem krótkiego jelita, * nieprzytomnych, * w innych stanach chorobowych (według opinii lekarza). | |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta do żywienia przez zgłębnik jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • dieta musi mieć odpowiednią konsystencję, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu - pokarm powinien swobodnie przechodzić przez zgłębnik (konsystencja półpłynna lub płynna), * dieta powinna dostarczać pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, * wskazane stężenie składników diety to 1 kcal (4,2 kJ) na 1 ml pożywienia, całodobowa dieta powinna mieć objętość 2 litrów, * stosuje się 4 warianty diety do żywienia przez zgłębnik – w wariancie I podstawą pożywienia jest mleko z dodatkiem preparatów białkowych; w wariancie II i III dostępne są różne produkty z niewielką ilością mleka; wariant IV jest podobny do II, ale zamiast mleka zawiera olej sojowy lub słonecznikowy, * dieta powinna być dobrze tolerowana przez chorego, aby nie wywoływała wymiotów, wzdęć, biegunek, zaparć, * stosuje się przecieranie, miksowanie przygotowanych potraw oraz ich rozrzedzanie mlekiem lub wodą, * rodzaj diety, rytm podawania posiłków oraz ich objętość ustala lekarz, * początkowo pożywienie powinno być podawane w równych porcjach co godzinę (80-85 ml) przez całą dobę, po tym czasie kiedy dieta będzie dobrze tolerowana przez pacjenta w 6 równych porcjach (330-350ml) z czterogodzinnymi przerwami - po okresie adaptacji wskazane jest podawanie około 6 posiłków co 2,5-3h, uwzględniając przerwę nocną, * posiłki powinny być podawane w temperaturze 30-37⁰ C, * pokarm może być podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu z użyciem pompy, umożliwiającej ustalenie prędkości tego wlewu, * zalecane techniki kulinarne to głównie gotowanie, * diety z produktów spożywczych naturalnych mogą być wzbogacane w składniki odżywcze przez połączenie ich z gotowymi dietetycznymi środkami specjalnego przeznaczenia medycznego tzw. dietami przemysłowymi. | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | 2000 kcal |
| **Wartość odżywcza** | Białko  zalecana proporcja białka zwierzęcego do białka roślinnego 1:1 | Wartości referencyjne: 16 % En |
| 40 g/1000kcal |
| Tłuszcz ogółem | Wartości referencyjne: 28% En |
| 31,1 g/1000 kcal |
| w tym nasycone kwasy tłuszczowe | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej |
| Węglowodany ogółem | Wartości referencyjne: 56% En |
| 140g/1000 kcal |
| w tym cukry proste | Wartości referencyjne: <10% En |
| 25g/1000 kcal |
| Błonnik | 9 – 14 g |
|  | Sód | 2000mg |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | • mąka pszenna, | * pozostałe mąki, * pieczywo, * kasze, ryż , płatki, |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * marchew, * seler, * szpinak. | • pozostałe warzywa. |
| **Owoce i przetwory owocowe** | • jabłko. | • pozostałe owoce. |
| **Nasiona roślin strączkowych** |  | • wszystkie. |
| **Nasiona, pestki, orzechy** |  | • wszystkie nasiona, orzechy, pestki. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | * z małą zawartością tłuszczu:   chuda wołowina,   * wątroba wieprzowa. | • pozostałe. |
| **Ryby i przetwory rybne** |  | * ryby panierowane i smażone na dużej ilości tłuszczu * przetworzone konserwy rybne |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * gotowane na miękko, w koszulkach a następnie po przestudzeniu zmiksowane z mlekiem, * białko jaja. | * jaja na twardo, przyrządzane z dużą ilością tłuszczu np. jajka sadzone, * jajecznica na słoninie, skwarkach, * jaja nierozdrobnione. |
| **Mleko i produkty mleczne** | * mleko świeże 2-3,5% tłuszczu, • mleko w proszku odtłuszczone, * śmietanka 18 % tłuszczu. | * mleko poniżej 2 % tłuszczu, * napoje mleczne fermentowane, * mleko skondensowane, * sery twarogowe, * sery podpuszczkowe, * tłusta śmietana, śmietana kremowa. |
| **Tłuszcze** | * olej sojowy, * olej słonecznikowy. | • masło, margaryny, pozostałe oleje. |
| **Desery** |  | • wszystkie |
| **Napoje** | * woda, * sok pomidorowy, * sok z cytryny. | • pozostałe napoje. |
| **Przyprawy** | * cukier, * sól, * sok z cytryny. | * ocet, musztarda, ketchup, * wszystkie przyprawy ziołowe, * ostre sosy, chrzan, maggi,   vegeta, kostki bulionowe,   * gotowe mieszanki przypraw. |

1. Normy żywienia to cykliczna publikacja NIZP PZH-PIB. Ostatnia aktualizacja miała miejsce w 2020 r. (https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\_zywienia\_2020web-1.pdf). Normy żywienia zajmują szczególną pozycję w nauce o żywieniu człowieka. Stanowią punkt wyjścia do dalszych badań, mają też szerokie zastosowanie w praktyce (planowanie żywienia dla osób indywidualnych i różnych grup ludności). Normy określają jakie ilości energii i składników odżywczych są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji. [↑](#footnote-ref-1)