

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

NAZWA PRODUKTU / POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż-preferowany nieoczyszczony, płatki owsiane jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony	Rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru, owoców suszonych lub orzechów
Mleko i produkty mleczne	Mleko 0% tłuszczu., jogurt odtłuszczony naturalny, kefir chudy, maślanka, biały ser chudy, serek homogenizowany chudy, serek granulowany „Light”	Mleko, jogurt, kefir –tłuste; śmietanka, mleko skondensowane, serek homogenizowany, jogurt owocowy słodzony cukrem - ograniczyć, ser biały tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	2-3 razy w tygodniu całe jaja, przygotowane bez dodatku tłuszczu	Przygotowane z dodatkiem tłuszczu
Mięso, wędliny, ryby	Mięso chude; wołowina, cielęcina, drób bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina ; ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak, sandacz; ryby tłuste do 2 razy w tygodniu, przygotowane bez dodatku tłuszczu, wędliny chude; szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste; baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; paszety wędliny podrobowe,
Tłuszcze	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, masło w ograniczonej ilości, oleje roślinne; rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, kopytka	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można go zastąpić jogurtem 0% tłuszczu).	Warzywa z zasmażkami, smażone, z majonezem
Owoce	Świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe - niesłodzone	Owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, orzechy, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Suche strączkowe	Wszystkie; groch, fasola, bób, soczewica, soja	
Cukier i słodczyce	Cukier, miód – w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa, dżem niskosłodzony	Wszystkie słodczyce, kakao, orzechy
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól
Zupy	Zupy mleczne(na mleku 0% tłuszczu lub 0,5% tł zupy owocowe (z niewielkim dodatkiem cukru), zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych), zupy zabielaone mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, bez dodatku masła, bez śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoly, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym, potrawki, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kaszy	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	Smażone; kotlety z kaszy, kluski francuskie, racuchy, naleśniki smażone na tłuszczu

Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0% tłuszczu.	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, majonez
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z niewielkim dodatkiem cukru; galaretki, budyń z mleka chudego – z niewielkim dodatkiem cukru, sałatki owocowe bez dodatku cukru	Wszystkie słodczyce ograniczyć
Napoje	Herbata, kawa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu „Light”, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	tłuste mleko, płynna czekolada soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką

ZASADY DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ

Dieta o zmniejszonej zawartości kalorii, a więc o ograniczonej ilości węglowodanów i tłuszczów

Zaleca się 5 małych posiłków dziennie;

- Nie należy podjadać między posiłkami;
- Należy wypijać około 1,5 l płynów dziennie;
- Pić należy po posiłku- jedzenie na sucho daje uczucie sytości;
- Zaleca się potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, natomiast zrezygnować należy z potraw smażonych, pieczonych i duszonych w tradycyjny sposób;
- Zupy i sosy podawać należy w ograniczonych ilościach;
- W diecie należy dostarczyć substancji niezbędnych do prawidłowego rozwoju, a więc; białka, składników mineralnych;
- Zaleca się minimum 2 szklanki chudego mleka lub jogurt, kefir, ser twarogowy, a także chude mięso, drób albo ryby, warzywa i owoce-produkty te w codziennym jadłospisie zapewniają prawidłowe funkcjonowanie różnych narządów ;
- Należy podawać produkty z większą ilością błonnika, warte polecenia jest pieczywo razowe, grube kasze, warzywa i owoce w postaci surówek;.
- Z powodu ograniczenia w diecie niskokalorycznej masła, śmietany, tłustego sera powinno się zwiększyć ilość warzyw bogatych w beta- karoten (marchew, dynia, pomidory, sałata, szpinak, fasolka szparagowa, groszek zielony).

Zastosowanie diety ubogoenergetycznej:

- dieta ubogoenergetyczna stosowana jest u pacjentów z nadwagą lub otyłych.
- dieta dla osób z otyłością jest zróżnicowana pod względem wartości energetycznych dostarczanego pożywienia zależnie od ich zapotrzebowania. Można wyróżnić 2 modyfikacje diety:
 - dieta o wartości energetycznej 1200 kcal / dzień
 - dieta o wartości energetycznej 1500 kcal / dzień
- dieta ta może mieć (z niewielkimi modyfikacjami) również zastosowanie w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach.

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J.(red.): Podstawy Naukowe Żywności w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.