



DIETA PODSTAWOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta podstawowa wskazana jest:

- u osób nie wymagających leczenia dietetycznego

Charakterystyka diety

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Ze względu na małą aktywność pacjentów leżących w szpitalu wskazane jest ograniczenie potraw ciężko strawnych, wzdymających.

Całodzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako „paliwo” dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

- dieta powinna być urozmaicona. W każdym posiłku powinny się znaleźć produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych
- produkty można zamieniać w ramach tej samej grupy, np. (pieczywo można zamienić na kaszę lub mąkę), (mleko na ser), (mięso na jaja)
- można również dokonywać zamiany np. szynkę wieprzową można zastąpić wędlinami drobiowymi, ser żółty – serem twarogowym, mleko UHT – mlekiem zwykłym 2%, oliwę z oliwek – olejem rzepakowym, bezerukowym, bułki – chlebem pszenno-żytnim, brokuły, kalafior – kapustą świeżą lub kiszoną, polędwicę wołową – mięsem gulaszowym lub mięsem z kurczaka, ryby (sola, łosoś) – rybami (mintaj, morszczuk)
- należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowania potraw ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodczyce

DIETA POWINNA BYĆ:

- pełnowartościowa
- urozmaicona
- smacznie przyrządzona
- atrakcyjnie zestawiona

Założenie dla diety podstawowej:

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536 - 8368
Białko ogółem	g	75 - 80
Białko zwierzęce	g	45
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	30-40

Białko ogółem – 15,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 55% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie podstawowej

1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo mieszane* mąka, makarony kasze, płatki śniadaniowe	220	3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje fermentowane ser twarogowy** sery podpuszczkowe	850
	215		400
	30		45
	30		15
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	975	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) wędliny*** ryby jaja	135
	100		70
	100		25
	200		20
	275	5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne –olej, oliwa, margaryna miękka	15
	10		45
	100		20
	50		25
	100		
	6.cukier i słodycze	45	

* pieczywo przeliczone na mąkę – 100g pieczywa=74g mąki

** ser przeliczony na mleko – 100g mleka=15g sera twarogowego lub10g sera żółtego

*** wędliny przeliczone na mięso – 100g wędlin=125g mięsa (bez kości)

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLW Warszawie