

NAZWA DIETY	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
ZASTOSOWANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.</li> </ul>
ZALECENIA DIETETYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę,</li> <li>wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,</li> <li>dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień,</li> <li>wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal/dobę,</li> <li>dieta powinna zawierać nie mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia,</li> <li>zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych,</li> <li>posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) należy zadbać o maksymalne ograniczenie dodatku cukrów,</li> <li>poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,</li> <li>przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań</li> <li>każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>należy eliminować cukry proste z diety.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jakość,</li> <li>termin przydatności do spożycia,</li> <li>sezonowość.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Stosowane techniki kulinarne:</u></p>

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- 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 na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy sporządzać na wywarach warzywnych,
- sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

<b>WARTOŚĆ ENERGETYCZNA</b>	<i>Energia (En)/dobę</i>	1500-1800 kcal/dobę
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<i>Białko</i>	Wartości ref.: 15-25% En 38-63 g/1000 kcal
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	<i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 45-55% En 112-137 g/1000 kcal
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	25-40g/dobę
<b>GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH</b>	<i>Sól</i>	≤ 2000 mg/dobę
	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze gotowane al. dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana,</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony– gotowane al. dente,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białe pieczywo pszenne,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• drobne kasze (manna, kukurydziana),</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>

<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>ZIEMNIAKI, BATATY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bataty: gotowane, pieczone.</li> <li>• ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki, placki ziemniaczane),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,</li> </ul>
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>• chude gatunki kiełbas,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• tłuste pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym/wodzie (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na tłuszczu</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze,</li> <li>• omlety na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• śmietana/śmietanka</li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• majonez</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• Frytura smaźalnicza;</li> </ul>

<p><b>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta biszkoptowe niesłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
<p><b>NAPOJE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru),</li> <li>• bawarka bez dodatku cukru,</li> <li>• kakao naturalne bez dodatku cukru,</li> <li>• soki warzywne</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• soki owocowe,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<p><b>PRZYPRAWY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sos sojowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

Źródło:

Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka