



# DIETA PODSTAWOWA

## Zastosowanie :

- 1) dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych;
- 2) dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych;
- 3) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

## Zalecenia dietetyczne:

- 1) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;
- 2) 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;
- 3) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
- 4) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
- 5) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;



- 6) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;
- 7) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g. dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;
- 8) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału;
- 9) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 10) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 11) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym);
- 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 13) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 15) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);



- 16) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;  
17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

### **Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

### **Stosowane techniki kulinarne:**

- 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 należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.

### **Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.



Energia(En)/dobę	1800-2400 kcal/dobę
Białko	15-20% En lub 37,5-50g/1000kcal
Tłuszcz ogółem	20-30% En lub 22-33g/1000kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Jak najmniej, nie więcej niż 10% En lub $\leq 11\text{g}/1000\text{kcal}$
Węglowodany ogółem	45-65% En lub 113-163 g/1000kcal
W tym cukry(mono- i disacharydy)	$\leq 10\%$ En lub $\leq 25\text{g}/1000\text{kcal}$
Błonnik	$\geq 25\text{g}/\text{d}$
Sód	$\leq 2000\text{mg}/\text{d}$

### **Produkty zalecane i przeciwwskazane**

<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"><li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li><li>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</li><li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</li><li>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li><li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</li><li>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</li><li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li><li>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;</li><li>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li><li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li></ol>



	(w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe (w ograniczonych ilościach); 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe (w ograniczonych ilościach); 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone



Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 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>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li><li>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li><li>4) chude gatunki kiełbas;</li><li>5) galaretki drobiowe.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li><li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li><li>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li><li>4) mięsa smażone w panierce</li><li>5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</li><li>6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</li><li>7) tłuste pasztety;</li><li>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li><li>9) mięsa surowe np. tatar.</li></ol>
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"><li>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne;</li><li>2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);</li><li>3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) ryby surowe;</li><li>2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</li><li>3) ryby smażone w panierce.</li></ol>
Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"><li>1) gotowane;</li><li>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;</li><li>3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li><li>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li></ol>
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"><li>1) mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li><li>2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka);</li><li>3) sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</li><li>2) mleko skondensowane;</li><li>3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li><li>4) tłuste sery podpuszczkowe;</li><li>5) tłusta śmietana <math>\geq 18</math> % tłuszczu.</li></ol>
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"><li>1) masło (w ograniczonych ilościach);</li><li>2) miękka margaryna;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce,</li></ol>



	<p>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;</p> <p>4) majonez (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.</p>	<p>np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło klarowane;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p> <p>5) „masło kokosowe”;</p> <p>6) frytura smaźalnicza.</p>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</p> <p>2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>4) sałatki owocowe bez dodatku cukru;</p> <p>5) ciasta drożdżowe;</p> <p>6) ciasta biszkoptowe;</p> <p>7) musy owocowe;</p> <p>8) czekolada z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</p>	<p>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</p> <p>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</p> <p>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>4) ciasto francuskie;</p> <p>5) wyroby czekoladopodobne.</p>
Napoje	<p>1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;</p> <p>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</p> <p>3) napary ziołowe;</p> <p>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;</p> <p>5) bawarka;</p> <p>6) kakao naturalne;</p> <p>7) soki warzywne bez dodatku soli;</p> <p>8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).</p>	<p>1) napoje wysokosłodzone;</p> <p>2) nektary owocowe;</p> <p>3) wody smakowe z dodatkiem cukru</p>
Przyprawy	<p>1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone;</p> <p>2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</p>	<p>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>2) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>3) gotowe sosy sałatkowe i</p>



	3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 5) sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.
--	---	---