**8.DIETA UBOGOENERGETYCZNA**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 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 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. |