

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 ilości 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 dekadowym, • 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 zabielenie 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, jagłana, - 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, słoju, 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, siemę 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 niemięlnych: 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 smaźalnicza.
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,	kostki rosółowe i esencje bulionowe,

	• 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).	• gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.
--	---	---