

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie

Dla osób:

- z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.

Zalecenia dietetyczne

- 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,
- 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/dobę,
- dieta powinna zawierać nie 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 lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) należy zadbać o maksymalne ograniczenie dodatku cukrów,
- 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 - 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,
- 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, jeśli nie ma przeciwwskazań
- 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,
- 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.

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 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.

Wartość energetyczna	Energia (En)	1500-1800 kcal/dobę
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 (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy produktów 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 gotowane al. dente: 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– gotowane al. dente, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	- białe pieczywo pszenne, - pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, - drobne kasze (manna, kukurydziana), - ryż biały, - potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, - produkty mączne 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), - puree w proszku.
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	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 kielbas, - 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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), - mięsa surowe np. tatar.

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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, - naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	- 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 smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru), - galaretka (bez dodatku cukru), - kisiel (bez dodatku cukru), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - 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 bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa – bez dodatku cukru, - bawarka bez dodatku cukru, - kakao naturalne (bez dodatku cukru), - soki warzywne, - kompoty (bez dodatku cukru).	- napoje wysokosłodzone, - soki owocowe, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, - sól (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy.	- kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.