



DIETA PODSTAWOWA

D01

Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych; - dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych; - stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	- 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; - 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; - posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; - 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 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; - 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 są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; - 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; - 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; - nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym); - ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;



DIETA PODSTAWOWA

D01

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.

**OŚRODEK REHABILITACYJNY I OPIEKUŃCZY
ZGROMADZENIA SIÓSTR ŚW. ELŻBIETY WE WLENIU**



DIETA PODSTAWOWA

D01

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	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: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/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; - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;	- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: miodowe, cynamonowe, czekoladowe.

**OŚRODEK REHABILITACYJNY I OPIEKUŃCZY
ZGROMADZENIA SIÓSTR ŚW. ELŻBIETY WE WLENIU**



DIETA PODSTAWOWA

D01

	7. makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8. ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (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	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.	1. ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2. puree w proszku.
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 wysoko słodzone
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;	1. orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2. „masło orzechowe” solone.

**OŚRODEK REHABILITACYJNY I OPIEKUŃCZY
ZGROMADZENIA SIÓSTR ŚW. ELŻBIETY WE WLENIU**



DIETA PODSTAWOWA

D01

	2. „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	
Mięso i przetwory mięsne	1. z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2. chude gatunki wędlin nie-mielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3. pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.	1. z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2. mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3. mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4. mięsa smażone w panierce; 5. tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6. tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7. tłuste pasztety; 8. wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9. mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1. wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 2. ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1. ryby surowe; 2. ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3. ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	1. gotowane; 2. jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3. omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1. jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2. jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1. mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2. naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); 3. sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1. mleko i sery twarogowe tłuste; 2. mleko skondensowane; 3. jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4. tłuste sery podpuszczkowe; 5. tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.
Tłuszcze	1. masło (w ograniczonych ilościach); 2. miękka margaryna; 3. oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4. majonez (w ograniczonych ilościach);	BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: 1. tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2. twarde margaryny; 3. masło klarowane; 4. tłuszcz kokosowy i palmowy;

**OŚRODEK REHABILITACYJNY I OPIEKUŃCZY
ZGROMADZENIA SIÓSTR ŚW. ELŻBIETY WE WLENIU**



DIETA PODSTAWOWA

D01

	świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	„masło kokosowe”; - frytura smaźnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - sałatki owocowe bez dodatku cukru; - ciasta drożdżowe; - ciasta bisko-ptowe; - musy owocowe; - czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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; - kawa naturalna, kawa zbożowa; - bawarka; - kakao naturalne; - soki warzywne bez dodatku soli; - soki owocowe (w ograniczonych ilościach); - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	- napoje wysokosłodzone; - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); - sól (w ograniczonych ilościach); - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); - sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosółowe i esencje bulionowe; - gotowe bazy do zup i sosów; - gotowe sosy sałatkowe i dressingi; - przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.