

DIETA UBOGOENERGETYCZNA - 8

ZASTOSOWANIE

Dieta ubogoenergetyczna zalecana jest dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma przeciwwskazań.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

| 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 proste | Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal |
| | Błonnik | 25 – 40 g |
| | Sód | ≤ 2000mg/dobę |

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, która polega na zmniejszeniu wartości energetycznej diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka, tj. 0,8-1,0g /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 w zakresie żywienia. 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. Dieta ubogoenergetyczna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg tygodniowo.

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, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej.

W każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru. Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie – nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, z czego część powinna być serwowana w postaci surowej. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru. Należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika.

Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z mąki 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.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Cukry proste należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględniać ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- 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.

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.

Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ

| Grupa środków spożywczych | Produkty zalecane | Produkty przeciwwskazane |
|---------------------------|--|---|
| Produkty zbożowe | <ul style="list-style-type: none">wszystkie mąki pełnoziarniste, | <ul style="list-style-type: none">białe pieczywo pszenne, |

| | | |
|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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 gotowne 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, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe | <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smaźone 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 | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mroźone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu |
| Ziemniaki, bataty | <ul style="list-style-type: none"> • bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smaźone (frytki, talarki), • puree w proszku |
| Owoce i przetwory owocowe | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mroźone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe z dodatkiem cukru, • owoce suszone |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli | <ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli |
| Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane | <ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone |
| Mięso i przetwory mięsne | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smaźone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, |

| | | |
|------------------------------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar |
| Ryby i przetwory rybne | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju |
| Jaja i potrawy z jaj | <ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omlety bez tłuszczu | <ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) | <ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana |
| Tłuszcze | <ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • słodczyce 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 | <ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla • herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • słabe napary ziołowe bez dodatku cukru, • kawa naturalna, kawa zbożowa- bez dodatku cukru, • bawarka bez dodatku cukru, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, | <ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe |

| | | |
|-----------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • kompoty (bez dodatku cukru) | |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy | <ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej |