



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA PODSTAWOWA

WSKAZANIE DIETY

- Dieta podstawowa stosowana jest u osób nie wymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalu. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma spełniać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia

ZALECENIA OGÓLNE

- W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków.
- Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Planuje się nie mniej niż 4 – 5 posiłków dziennie, bardziej fizjologiczne jest spożywanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości, nie występują wtedy objawy pełności, wzdęcia.
- Za podstawę diety przyjęto średnie normy dla kobiet (1800 kcal) i mężczyzn (2270 kcal) o małej aktywności fizycznej. Należy jednak uwzględnić, że dieta powinna uwzględniać zasady profilaktyki miażdżycy i innych przewlekłych chorób dietozależnych.
- Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól (zastępować ziołami) i słodczyce.
- Ograniczyć należy spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego warto zmienić na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek).
- Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych (tłuszcze trans) – np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywność typu fast-food. Zaleca się spożywać chude mięso drobiowe, chudy bądź półtłusty nabiał, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW

- 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; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

I śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem, ser twarogowy z zieloną i rzodkiewką, mix sałat, kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie: Chleb graham z pasztetem drobiowym pieczonym, ogórek kiszony, herbata zielona

Obiad: Zupa krem wielowarzywna z grzankami, dorsz smażony, ziemniaki z koperkiem, sałatka z czerwonej kapusty, kompot z owoców mieszanych.

Podwieczorek: Jogurt naturalny z jabłkiem, płatkami owsianymi i cynamonem

Kolacja: Pieczywo mieszane z masłem, polędwica wiśniowa, sałatka jarzynowa, sałata masłowa, herbata z cytryną

ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE
--

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	Napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
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 otręb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowofruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	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.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone	Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	Wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	Owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
TŁUSZCZE	Masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12%	Tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, Frytura smaźalnica;

JAJA I POTRAWY Z JAJ	Gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
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, pieczone pasztety z chudego mięsa, 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, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar
RYBY, PRZETWORY RYBNE	Wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	Ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
MLEKO, PRODUKTY MLECZNE	Mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	Mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
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, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone
DESERY	Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao	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
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 w postaci płynnej i stałej