



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

WSKAZANIE DIETY

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Celem diety jest:

- redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczenie energii)
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

ZALECENIA OGÓLNE

- 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.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowywania posiłków.
- Potrawy należy przyrządzać metodą:
 - gotowania w małej ilości wody lub na parze,
 - w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody,
 - duszenie bez dodatku tłuszczu, pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie.
- Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
- Wyeliminować zabelanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.
- Nie dodawać do potraw zasmażek.

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Dietoterapia otyłości przede wszystkim wymaga ograniczenia łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrów prostych: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciastka, desery) i tłuszczów (zwłaszcza tych nasyconych i tłuszczów trans).
- Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100 gramów węglowodanów, ta ilość chroni organizm przed zużyciem białka. W ramach dozwolonej ilości zalecane są oleje roślinne. Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajkach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz maśle i śmietanie powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii dobowego zapotrzebowania. Ograniczenie energii powinno odbywać się stopniowo.
- **Dieta powinna być pełnowartościowa i bogata w produkty wysokobłonnikowe oraz wysokobiałkowe.**
- Za optymalny spadek masy ciała w ciągu tygodnia uważa się redukcję o **0,5-1 kg**. Jednakże wartość energetyczna diety niskokalorycznej powinna być ustalana indywidualnie, w zależności od stopnia otyłości czy nadwagi, wieku oraz motywacji pacjenta.
- W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i owoców zaleca się około 750g/dobę. Produkty te, oprócz błonnika pokarmowego, dostarczają cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie (z grupy B i C), flawonoidy oraz makro- i mikropierwiastki. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, endywię, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii i są cennym źródłem błonnika, witamin z grupy B i soli mineralnych. Błonnik pokarmowy odgrywa znaczącą rolę w redukcji masy ciała zwiększając objętość pożywienia i dając uczucie sytości.
- Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie.
- „Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości – korzystnie jest popijać dopiero po posiłku.

- Nie należy dojadać między posiłkami.
- Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
- Przyprawy ostre nie są wskazane. Zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii są to: kminek, kolendra, majeranek, seler.
- Najkorzystniej jest pić napoje niesłodzone.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie: Chleb graham z margaryną miękką niskotłuszczową, chuda wędlina, sałatka z sałaty lodowej, pomidora i zieleniny, kawa z mlekiem bez cukru

II śniadanie: Jogurt naturalny, mandarynka

Obiad: Rosół w filiżance, sztuka mięsa, ziemniaki z wody z koperkiem, sałatka z pora, jabłka i zieleniny z jogurtem naturalnym, kompot owocowy bez cukru

Podwieczorek: Owoce jagodowe

Kolacja: Chleb razowy z margaryną miękką niskotłuszczową, ser twarogowy chudy z pietruszką zieloną, surówka z papryki i ogórka kiszzonego, herbata owocowa bez cukru

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • 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	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	mleko chude 1,5 – 0,5 % tłuszczu, chudy kefir, jogurt, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, herbata czarna, zielona, czerwona, owocowa, ziołowa bez cukru, soki z owoców, warzyw, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, napoje alkoholowe
PIECZYWO	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, rogałe, bagietki francuskie, tostowe	biszkopt z cukrem, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, ucierane
DODATKI DO PIECZYWA	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznicza (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany serek twarogowy ziarnisty	masło, margaryna, parówki cielęce i drobiowe, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, pasztetowa, salceson, tłuste sery, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty dżemy, miód, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery

			pleśniowe
ZUPY I SOSY GORĄCE	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku odtłuszczonym 0,5 – 1,5 % tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, zabieleny czerwony barszcz, krupnik, żurek, kapuśniak, ryżowa, sosy na wywarach z warzyw, np. – koperkowy, pietruszkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach: mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
DODATKI DO ZUP		grzanki, kasze, ryż brązowy, ziemniaki, lane ciasto, makaron, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kluski francuskie, biszkopty, groszek ptysiowy, groszek ptysiowy bez żółtek
MIĘSO DRÓB RYBY	chuda cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięso krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, ryby: leszcz, młody karp, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum; śledź, szprot bałtycki: potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, risotto, pierogi z mięsem, zapiekanki	potrawy z dodatkiem cukru, np. pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone, kotlety z kasz, racuchy
WARZYWA	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	fasolka, groch, groszek zielony konserwowy, kukurydza Ziemniaki: gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru Ziemniaki: smażone: frytki, chipsy ziemniaczane, placki ziemniaczane, pyzy
OWOCE	grejpfruty, morele, wiśnie, jabłka, czereśnie, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	śliwki, banany, brzoskwinie, winogrona, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
DESERY	kompoty, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, owoce z serkiem homogenizowanym, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne przeciery owocowe	ciasta z małą ilością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, orzechy

PRZYPRAWY	łagodne, jak: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, czosnek, cebula, kwas mlekowy, jarzynka, bazylia, kminek	ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, curry, gałka muskatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, musztarda, pieprz ziółowy	bardzo ostre, pieprz, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, sól w większych ilościach