

1. Dieta łatwostrawna

Zastosowanie i cel diety:

Dieta lekkostrawna ma zastosowanie w :

- stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego
- w nowotworach jelita cienkiego
- w chorobach nerek i dróg moczowych
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o ostrym przebiegu
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał)
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego
- dla osób w wieku podeszłym

Celem diety jest dostarczenie organizmowi niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.

Charakterystyka diety ; sposób przygotowania diety

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją diety podstawowej. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych jak dieta ogólna.

Dieta lekkostrawna różni się od diety ogólnej doбором produktów łatwostrawnych oraz technikami sporządzania posiłków, które czynią potrawy łatwo przyswajalnymi. Podstawą diety lekkostrawnej jest ograniczenie a nawet wyłączenie produktów i potraw tłustych, smażonych, wzdymających, długo zalegających w żołądku, ostro przyprawionych.

W diecie lekkostrawnej należy ograniczyć podaż błonnika pokarmowego, choć nie wykluczyć, ponieważ ilość błonnika jest potrzebna w diecie, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej „drażniącym” poprzez :

- ➔ obieranie
- ➔ gotowanie
- ➔ przecieranie przez sito bądź miksowanie
- ➔ dobór delikatnych warzyw i owoców
- ➔ podawanie przecierów i soków
- ➔ stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych

Zalecana ilość błonnika w diecie wynosi do 25 g/dobę. Posiłki należy spożywać regularnie w określonych godzinach. Ostatni posiłek zaleca się dwie godziny przed snem.

Modyfikacja diety

Dieta zależy od masy ciała pacjenta oraz stanu chorobowego może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii oraz składników pokarmowych.

W stanach chorobowych przebiegających z gorączką i dla pacjentów wyniszczonych wartość energetyczną należy zwiększyć nawet o 50 %, natomiast pacjentom otyłym liczbę kalorii w diecie należy zmniejszyć.

W stanach niedokwaśnego nieżytu żołądka ogranicza się płyny – aby nie rozcieńczać kwasu solnego i enzymów trawiennych, a także potrawy z większą zawartością tłuszczu i cukru.

W stanach zapalnych jelit i towarzyszących biegunkach dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika, tłuszczu i węglowodanów w postaci : cukru, miodu, dżemów. Cukry te wzmacniają fermentację i nasilają biegunki. Przy nietolerancji cukru mlecznego mleko należy zastąpić jego przetworami, np. jogurt, ser twarogowy, kefir.

W razie wystąpienia biegunek dietę modyfikujemy uwzględniając w niej napoje i potrawy zapierające, np. Mocna herbata bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, , kakao na wodzie, rumianek, mięta, tarte jabłka, kisiele, ryż, marchew gotowana, suchary.

Uwagi technologiczne

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, duszenia, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach, pieczenia w folii, w pergaminie, w piekarniku.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna.

Dozwolone tłuszcze to : oleje – słonecznikowy, sojowy, kukurydziany – zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe i witaminę E oraz rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek – zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe (kw.oleinowy), masło, śmietanka, miękkie margaryny. Tłuszcze zaleca się dodawać na surowo do gotowych potraw.

Zupy i sosy zagęszcza się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietanki. Do zaprawiania zup i sosów nie stosuje się zasmażek.

Posiłki powinny być smaczne – przyprawiane łagodnymi przyprawami, dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak, aby pobudzały często upośledzone łaknienie.

Dieta lekkostrawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, oprócz diety bogatoresztkowej.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko chude, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko	alkoholowe, mocna kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, wody gazowane, napoje gazowane
pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny	margaryna, tłusty twaróg, sery podpuszczkowe z mniejszą zawartością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony
zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy mleczne, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, owocowe, ze słodką śmietanką	chudy rosół, kalfiorowa, ogórkowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną	tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy – cebulowe, grzybowe
dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzine, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
mięso, podroby, drób, ryby	chude mięsa, cielęcina, młoda wołowina, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, pstrąg, mintaj, szczupak, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, wieprzowina, ryby morskie – makrela, sardynka, śledzie, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki wieprzowiny, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – łosoś, węgorz, leszcz, potrawy smażone, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	margaryny miękkie, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
warzywa	młode, soczyste, marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z “wody”, podprawiane zawieszinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, drobno starte surówki np. z marchewki i selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki, krążki
owoce	dojrzałe, soczyste, pieczone, gotowane, przecierane jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, kiwi, melon	gruszki, daktyle, owoce marynowane

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatałowa, gorczyca

Przykłady diety lekkostrawnej :

1.

Śniadanie I : manna na mleku, pieczywo jasne, masło, dżem, jajko na miękko, herbata

Śniadanie II : sałatka z pomidora, bułka z pastą z wędliny

Obiad : zupa jarzynowa, schab gotowany w sosie, ziemniaki, buraczki, galaretka owocowa

Kolacja: pierogi leniwe, bawarka, sok owocowy

2.

Śniadanie I : kawa zbożowa z mlekiem, pieczywo pszenne, pasta z kurczaka i warzyw, powidła śliwkowe

Śniadanie II : bułka z masłem i serem twarogowym, napój owocowy

Obiad : krupnik, klopsiki w sosie koperkowym, ziemniaki puree, marchew oprószana, kompot

Podwieczorek : galaretka owocowa, herbatniki

Kolacja: ryż z jabłkiem, twarożek, herbata

2. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie i cel diety:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherza żółciowego oraz dróg żółciowych
- w chorobach miększu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby
- w przewlekłym zapaleniu trzustki
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby

Celem diety jest ochrona ww. narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

Charakterystyka diety ; sposób przygotowania diety:

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety lekkostrawnej, polegającą na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić od 30 – 50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (w mięsie, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają połowę dziennej racji tłuszczu.

Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości 20 - 30g/dobę to oleje : słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny.

Produkty, które należy wykluczyć to : smalec, słonina, boczek, łój.

Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, stąd należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w β -karoten

Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, wzdymające.

Należy ograniczyć w diecie ilość błonnika pokarmowego. Wykluczamy produkty zbożowe wieloziarniste.

Białko zalecane jest w normie fizjologicznej, tylko w niektórych przypadkach zaleca się powyżej normy.

Wartość energetyczna diety powinna zapewnić pacjentowi utrzymanie należnej masy ciała. Tłuszcze pokrywają zapotrzebowanie energetyczne do 20 %, białko: 12-18%, węglowodany uzupełniają pozostałą ilość kalorii.

Należy pamiętać o produktach bogatych w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny.

Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze ale często.

Modyfikacja diety:

- ➔ W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wykluczyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego, nasilając dolegliwości. Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawowego: szczaw, szpinak, rabarbar. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu (żółtka, pełne mleko, podroby)

- ➔ W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występują biegunki, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw
- ➔ W chorobach wątroby o lekkim przebiegu, z zachowaną funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1g/kg masy ciała. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych wirusowym zapaleniu wątroby białko w diecie można zwiększyć do 1,5 g/kg masy ciała (około 90 – 100g/dobę)
- ➔ Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) i serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktazy wzmacnia fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Mleko należy ograniczyć, względnie wyeliminować z pożywienia, można je częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które mają względnie mniej laktozy.

Uwagi technologiczne

Technologia wykonywania jest taka, jak w diecie lekkostrawnej. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu oraz cholesterolu do potraw, w których niezbędne są jaja dodajemy tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane, rozdrobnione, w postaci soków i przecierów.

Zupy, sosy sporządza się na wywarach warzywnych, podprawia się zawiesiną z mąki i mleka.

Dozwolony tłuszcz należy dodawać w postaci surowej do potraw. !!!!!!!

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	kawa zbożowa z mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno – owocowe, warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy	mleko z zawartością tłuszczu 2 % i poniżej, kefir, maślanka, serwatka	alkoholowe, mocna kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, wody gazowane, napoje gazowane, mleko, kefir, jogurt - pełnotłuste
pieczywo	chleb pszenny – jasny, czerstwy, bułki, biszkopty na białkach, pieczywo półcukiernicze, sucharki	pieczywo drożdżowe - cukiernicze	chleb świeży, żytni, chleb razowy, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, graham pszenny, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, , chrupki pszenne,

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
dodatki do pieczywa	chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, dżemy bez pestek, białko jaja, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, jajecznica, jaja gotowane, margaryny twarde, masło w większych ilościach
zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, zupy mleczne, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, sosy łagodne – warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka	rosół z cielęciny	tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy – cebulowe, śmietanowe, majonezowe grzybowe
dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski kładzine, francuskie, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
mięso, podroby, drób, ryby	chude mięsa, cielęcina, młoda wołowina, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, pstrąg, morszczuk, szczupak, lin, okoń, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, ozorki, serca, płuca, leszcz, makrela, mintaj, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki wieprzowiny, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – łosoś, węgorz, leszcz, potrawy smażone, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach	zapiekanki z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem	potrawy smażone na tłuszczu, placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
tłuszcze		oleje : słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
warzywa	młode, soczyste, marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z "wody", podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, czarna rzodkiewka, sałata	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
owoce	dojrzałe, soczyste, pieczone, gotowane, przecierane jagodowe, winogrona bez pestek, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka	wiśnie, śliwki, kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, owoce marynowane
desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty, musy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszkę, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, majeranek	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylię, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatałowa, gorczyca

Przykłady diety lekkostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:

Śniadanie I : kawa na mleku, pieczywo jasne, masło, polędwica drobiowa, herbata

Śniadanie II : bułka z chudym twarogiem, jabłko pieczone

Obiad : krupnik, filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym, ziemniaki puree, buraczki, kompot

Podwieczorek : galaretka owocowa

Kolacja: risotto z warzyw i ryżu, sok owocowy

3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Zastosowanie i cel diety:

Dieta lekkostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie :

- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka
- w refluksie żołądkowo – przełykowym (przez zwiększone wydzielanie kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku, nasilając objawy refluksu)
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka

Zadaniem diety jest dostarczenie pacjentowi wszystkich składników odżywczych, ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie soku żołądkowego, niedrażnienie chemiczne, termiczne i mechaniczne błony śluzowej żołądka.

Charakterystyka diety ; sposób przygotowania diety

Dieta wrzodowa jest to dieta lekkostrawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich : mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne, grzybowe, galarety, wody gazowane, kwaśne napoje, nie rozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Ilość białka w diecie należy zwiększyć do 1,2 – 1,5 g/kg n.mc. Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7 – 1 litra/dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększoną produkcję gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka. W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne, obok masła, śmietanki ważne są tłuszcze roślinne obniżające cholesterol. Tłuszcze pokrywają w 30 % dobowe zapotrzebowanie energetyczne.

Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wyłączyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe owoce i warzywa, które dają często objawy dyspeptyczne: gniecenie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka.

Z diety wyłącza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą.

Posiłki należy spożywać o jednakowych porach dnia, regularnie, w niewielkich objętościach, pięć razy dziennie.

Posiłki powinny być spożywane w umiarkowanej temperaturze. Posiłki nie powinny być ani zimne, ani gorące. Temperatura umiarkowana posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka.

Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do każdego pacjenta. Należy wyłączyć z diety te pokarmy, które wywołują i nasilają niepożądane dolegliwości.

Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu.

Tłuszcz dodaje się do gotowanych potraw.

Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka.

Zastosowanie mają zupy i sosy przecierane. Owoce i warzywa należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo – warzywne powinny być rozcińczane, najlepiej mlekiem.

Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone, pieczone w sposób tradycyjny.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nie przekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowo – warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
dodatki do pieczywa	masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające, dżemy, jaja na twardo

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
zupy i sosy gorące	rosół jarski, mleczne, krupniki z dozwolonych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką, koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, pomidorowy, owocowe	owocowe nie rozcieńczone, chudy rosół, zupy na esencjonalnych wywarach jarzynowych	tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwasną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, sosy ostre, pikantne, zasmażane : musztardowy, grzybowy, cebulowy, chrzanowy
dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	ziemniaki w całości, groszek ptysiowy	grube kasze, makarony, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
mięso, drób, ryby	chude mięsa, cielęcina, młoda wołowina, kurczak, indyk, chude ryby – dorsz, pstrąg, morszczuk, szczupak, lin, okoń, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, ozorki, serca, płuca, leszcz, makrela, mintaj, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki wieprzowiny, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – łosoś, węgorz, leszcz, potrawy smażone, wędzone, marynowane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasza, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
tłuszcze	dodawane na surowo : masło, śmietanka, oleje : sojowy, słonecznikowy, kukurydźiany, rzepakowy, oliwa z oliwek	margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
warzywa	młode, soczyste, gotowane, marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, w formie puree, oprószane mąką, z wody, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, drobno starte surówki (w okresie remisji choroby)	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, grzyby, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
ziemniaki	gotowane, puree	gotowane w całości, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
owoce	dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, nie kwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków (najlepiej mlekiem)	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	gruszki, czereśnie, agrest, wiśnie, śliwki, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
desery	kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele	kremy	torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa

	mleczne, desery mało słodzone		
--	-------------------------------	--	--

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
przyprawy	bardzo łagodne : cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, jarzynka, sól	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Przykłady diety lekkostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

Śniadanie I : kawa zbożowa na mleku, bułka pszenna, masło, polędwica drobiowa, herbata

Śniadanie II : kisiel z jabłkiem

Obiad : zupa jarzynowa, pulpet mielony w sosie koperkowym, ziemniaki puree, buraczki, kompot

Podwieczorek : jogurt owocowy

Kolacja: ryż z jabłkiem i twarogiem, herbata z mlekiem

4. Dieta bogatoresztkowa

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynności jelit.

Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności.

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety ogólnej – podstawowej, polegającą na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Błonnik pokarmowy stanowią nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin (celulozy, chemicelulozy) i lignina. Błonnik nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny w pożywieniu do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. Błonnik nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne „drażnienie” przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Do wyzwolenia funkcji błonnika potrzebna jest woda. Różna jest zdolność wiązania wody, np. Najwięcej wody wiążą otręby pszenne – 100 g otrąb wiąże 450 g wody, dla porównania - 100g ziemniaków wiąże 40 g wody.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie mają największy wpływ na ruchy jelit

Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Przy ich podawaniu należy zwiększyć podaż wapnia w diecie o około 10% (gdyż otręby zawierają kwas fitynowy, upośledzający wchłanianie wapnia, magnezu i żelaza) i płyny do 2 litrów na dobę.

Dużą rolę odgrywają w diecie bogatoresztkowej odgrywają owoce suszone : śliwki, rodzynki, figi, a także buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

Ilość błonnika w diecie należy zwiększać stopniowo do 40 – 50 g na dobę. Przy początkowo podanej dużej ilości błonnika mogą występować bóle brzucha i wzdęcia.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit wywierają : miód, jogurty, kefir, mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki, oliwa z oliwek, oleje, surówki, potrawy ostro przyprawione.

Korzystne działanie wywierają też napoje i potrawy chłodne. Zaleca się pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone śliwki lub łyżeczkę oliwy z oliwek na czczo.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit. Są to : kluski, pieczywo jasne, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany,

Wyłączyć z diety należy: mocną herbatę, suszone czarne jagody, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia: groch, fasola, bób, warzywa kapustne.

Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają:

- fruktoza, zwarta w dużej ilości w soku jabłkowym
- laktoza, w mleku słodkim – mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem
- sorbitol dodawany do produktów, takich jak : galaretkowe słodczyce, guma do żucia bez cukru, dietetyczne dżemy i czekolady
- tłuszcze zwierzęcego
- używki : kawa, mocna herbata, alkohol, ostre przyprawy
- napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwalniane gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha)
- potrawy ciężko strawne – smażone
- potrawy powinno się podawać częściej, a w mniejszych objętościach (ok.5 razy na dobę), o umiarkowanej temperaturze

Uwagi technologiczne:

W diecie bogatoresztkowej, podobnie jak w diecie podstawowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko chude, ukwaszone, maślanka, serwatka, jogurt, kefir, kawa zbożowa , herbaty owocowe, ziołowe, soki owocowe, napoje mleczno – owocowe, mleczno-warzywne, wody mineralne,	kawa naturalna, mleko pełne, napary ziołowe pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	alkoholowe, mocna herbata, napoje czekoladowe, mocna kawa, mocna herbata
pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie	pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	ryżowa, z kaszy manny, podprawiane mąką ziemniaczaną	z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, tłuste, zawiesziste, na wywarach kostnych

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, makarony	soczewica	ryż, krokiety, groch, fasola
mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs – cielęcina, schab, indyk, chude gatunki ryb – sandacz, szczupak, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj.	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste : wieprzowina średnio-tłusta, wołowina, wątroba, nerki, serca, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu, ryb	bardzo tłuste gatunki mięs : wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, zapiekanki z mięsa, warzyw, leczy,	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
tłuszcze	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie - kubkowe	tłuszcze zwierzęce : smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy	łój
warzywa	świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe – cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe	czereśnie

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, suflety, musy, kremy, przeciery, sałatki owocowe, ciastka z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, kminek, majeranek, gałka muszkatałowa, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dyspepsjach jelit - zabroniona	ocet

Przykładowy jadłospis :

na czczo :

½ szklanki wody przegotowanej z miodem – chłodnej

Śniadanie I :

zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb razowy z masłem, ser twarogowy – chudy, pomidor, herbata owocowa

Śniadanie II :

pieczywo chrupkie z powidłami, pomarańcza

Obiad :

barszcz czerwony czysty, schab gotowany, ziemniaki, warzywa gotowane, buraczki

Podwieczorek:

jogurt

Kolacja :

chleb razowy z masłem, chuda szynka, surówka z papryki, sok owocowy

5. Dieta płynna

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- w chorobach nieprzytomnych
- u chorych niedożywionych, zwłaszcza w okresie przedoperacyjnym
- po operacjach na przewodzie pokarmowym
- w rozległych urazach i oparzeniach
- w niewydolności nerek i wątroby
- w zespole złego wchłaniania
- w nowotworach
- w zapaleniu otrzewnej
- w posocznicy

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Cechą charakterystyczną diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być lekkostrawne, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparcie.

Dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe pożywienie podawane jest przez sondę.

Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą.

Wartość energetyczna powinna być ustalona indywidualnie dla każdego pacjenta, w zależności od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach od 1600 – 2400 kcal i więcej. W przypadku zwiększonego katabolizmu zaleca się nawet 3000 kcal. Jeden mililitr pożywienia powinien zawierać 1 kcal, czasami 0,8 – 0,9 kcal, np. Dieta 2000 kcal powinna mieć objętość 2000 – 2500 ml. Przy mniejszym stężeniu objętość pożywienia zwiększ się, co jest niepożądane, a przy wyższym mogą występować biegunki lub może być niemożliwe podawanie przez sondę.

Białko zawarte w diecie dostarcza 16 – 20 % energii, a czasami do 24%, tłuszcz – 30 – 32 %, a węglowodany 44 – 54%.

Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość jednego posiłku nie może przekraczać 500 ml. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura podawanych posiłków powinna wynosić około 37°C.

Uwagi technologiczne:

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną, pokarmy są po ugotowaniu przecierane lub miksowane.

- produkty, z których sporządzamy dietę powinny być świeże
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować
- kasze podajemy w postaci kleików

- sery miksujemy z mlekiem lub śmietanką
- jaja miksujemy z mlekiem lub zupą
- do zup, kleików dodajemy żółtka
- mięso, ziemniaki, warzywa podajemy zmiksowane z zupą
- warzywa i owoce podajemy w formie przecierów i soków
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub potrawami przemysłowymi

Produkty zalecane w diecie płynnej:

Kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtko jaja, chude mięsa, chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, oleje – słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo – warzywne, przeciery z owoców, pomidorów, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy.

Wszystkie posiłki przygotowane z wyżej wymienionych produktów należy zmiksować oraz rozcieńczyć w celu nadania im płynnej konsystencji.

Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej :

Pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nie przetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs, tłuste wędliny, tłuste ryby, kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

Założenia przykładowej diety:

energia – 2100 – 2200 kcal

białko ogółem – 85 – 90 g

białko zwierzęce – 65 g

tłuszcz – 75 – 80 g

węglowodany - ok.265 g

żelazo – 17 mg

witamina A – 900 µg

wit.B1 – 1,8 mg

wit.B2 – 2,2 mg

wit.C - 70 mg

białko – 16% dobowego zapotrzebowania energetycznego, tłuszcze – 33% dobowego zapotrzebowania energetycznego, węglowodany – 51 %

Przykład diety:

posiłek mleczny:

mleko 2 % - 300g

ryż – 50g

cukier – 20g

olej słonecznikowy – 10 g
mleko w proszku – 15 g
posiłek mięsny :

kurczak b/k – 80 g
marchew – 40 g
pietruszka – korzeń – 15 g
seler - 15 g
ziemniaki – 50 g
kasza jęczmienna – 40 g
śmietana 18% - 20 g
olej sojowy – 10 g
cukier – 10 g

posiłek mięsny z sokiem pomidorowym :

mięso wołowe – 80 g
marchew – 40 g
pietruszka – korzeń – 15 g
seler - 15 g
ziemniaki – 25 g
pomidor – 200 g
kasza manna – 40 g
oliwa – 5 g
masło – 5 g
cukier – 10 g

posiłek mleczny z jajkiem i sokiem :

mleko 2 % - 300 g
kasza kukurydziana – 40 g
żółtko jaja – 15 g
cukier – 15 g
owoce – 150 g
masło – 5 g
mleko w proszku – 15 g

6. Dieta papkowata

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku)
- przy utrudnionym gryzieniu i połykaniu
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką
- po niektórych zabiegach operacyjnych (przy wprowadzeniu większych ograniczeń, jak np. w diecie lekkostrawnej)

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety lekkostrawnej. Zasadnicza różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. Bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

Potrawy muszą być tak sporządzane, aby nie drażniły chemicznie, mechanicznie ani termicznie zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej

Uwagi technologiczne :

Potrawy sporządzane są metodą gotowania. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko ukwaszone, świeże, maślanka, serwatka, jogurt, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbaty owocowe, ziołowe, soki owocowe, napoje mleczno –owocowe, mleczno-warzywne, wody mineralne niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kawy, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata
pieczywo	pszenne – jasnozmoczone w mleku, herbacie, zupie	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	chleb żytni, razowy, nie moczony, pieczywo chrupkie, z

	sucharki, biszkopty		otrębami, z dodatkiem ziaren
--	---------------------	--	---------------------------------

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
dodatki do pieczywa	masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z ryb wędzonych, serów podpuszczkowych łagodnych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe
zupy i sosy gorące	jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczna, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie zupy przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy : łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, sosy owocowe ze śmietanką	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, ogórkowa, pieczarkowa	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, sosy zawiesiste, tłuste, zasmażane, pikantne
dodatki do zup	kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone	makaron nitki, groszek ptysiowy, kluski biszkoptowe	kluski kładzione, grube makarony, nasiona roślin strączkowych, jaja na twardo
mięso, drób, ryby, podroby	chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym	wołowina, schab, ryby morskie : makrela, mintaj, morszczuk, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, pieczenie duszone lub pieczone w folii, pergaminie z masy mięsnej mielonej	tłuste gatunki : wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby : węgorz, łosoś, sum, leszcz, potrawy smażone, pieczone oraz inne nie rozdrobnione

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane	leniwe pierogi	zapekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu, kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza
tłuszcze	masło : oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
warzywa	młode, soczyste : marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione z wody, podprawiane zawieszinami, oprószane mąką, budynie z warzyw, surowe soki	kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
ziemniaki	gotowane, w postaci puree		Gotowane w całości, pieczone, smażone
owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe – przetarte, cytrusowe, wiśnie, brzoskwinie, banany, morele, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków	winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	wszystkie w całości

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nie przetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
przyprawy	łagodne : kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, melisa, rzeżucha, majeranek, cynamon	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylia, papryka słodka	Ostre : pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre

Przykład diety :

Śniadanie I :

kasza manna na mleku, chleb pszenny, pasta z szynki i masła, napój owocowy

Śniadanie II :

herbata z mlekiem, bułka, jajko na miękko

Obiad:

zupa koperkowa, ziemniaki puree, budyń z mięsa, sos pomidorowy, marchew oprószana

Podwieczorek:

koktail mleczno - owocowy

Kolacja:

kawa zbożowa z mlekiem, twarożek z koperkiem, jabłko pieczone, chleb pszenny

7. Dieta kleikowa

Zastosowanie i cel diety:

Dieta kleikowa ma zastosowanie w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych, stanach pooperacyjnych. Celem diety jest oszczędzanie narządu zmienionego chorobowo.

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Podstawowym składnikiem diety są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub czerstwą bułkę.

Dieta kleikowa może być stosowana 1 – 3 dni, gdyż jest dietą нефизjologiczną. Długie stosowanie diety prowadzi do niedoborów składników pokarmowych a tym samym do wyniszczenia organizmu.

Dietę można modyfikować poprzez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek). Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działania na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.

Uwagi technologiczne : Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40 – 50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, np. jęczmienna – 3 godziny, płatki owsiane – 1 godzinę, kaszę manną – pół godziny, ryż – 2 godziny, płatki ryżowe – 15 – 20 min., mąkę ryżową i pszenną – 5 minut.

Przykład diety :

Śniadanie I : kleik ryżowy (400 ml, 50g ryżu), herbata gorzka (250ml), sucharki (30g)

Śniadanie II : sucharki (30g), herbata gorzka

Obiad: kleik z kaszy jęczmiennej (400ml, 50g kaszy), herbata gorzka (250ml), sucharki (30g)

Podwieczorek : herbata gorzka (250ml), sucharki (30g)

Kolacja: kleik z płatków owsianych (400ml, 50g płatków owsianych), herbata gorzka (250ml),
sucharki (30g)

W skład diety wchodzi około 150 g kasz, 150 g sucharków. Dieta zawiera około 1000 kcal, 220 g węglowodanów ogółem, 25 g białka roślinnego i śladowe ilości pozostałych składników.

8. Dieta ubogoenergetyczna

Zastosowanie i cel diety:

Dietę niskokaloryczną stosuje się przy redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą. Celem diety jest :

- redukcja masy ciała poprzez stopniowe ograniczenie energii
- zminimalizowanie uczucia głodu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- zagwarantowanie prawidłowego funkcjonowania organizmu

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Dieta powinna być ubogoenergetyczna a jednocześnie właściwie zrównoważona pod względem składników odżywczych. Dla osób z nadmierną masą ciała ,oprócz pożywienia , źródłem energii ma być nagromadzona tkanka tłuszczowa (1g tkanki tłuszczowej = 7 kcal, 1kg tkanki = 7000 kcal). Chcąc zredukować masę ciała o 1 kg tygodniowo, należy zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie, natomiast analogicznie chcąc stracić 0,5 kg tygodniowo zmniejszamy podaż kalorii o 500 dziennie.

Otyłość czy nadwagę określamy na podstawie wskaźnika masy ciała :

$$\text{BMI} = \text{masa ciała (kg)}/[\text{wysokość (m) }]^2$$

Interpretacja wartości wskaźnika BMI :

- > 20 – niedowaga
- 20 – 25 – masa ciała należąca
- 25 – 30 - nadwaga
- 30 – 40 – otyłość
- < 40 – otyłość dużego stopnia

Zapotrzebowanie energetyczne ustalamy indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną, wiek, płeć oraz PPM – podstawową przemianę materii, czyli wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych.

PPM (dla mężczyzn) : $\text{PPM} = 10 * \text{masa ciała (kg)} + 6,25 * \text{wzrost (cm)} - 5 * \text{wiek (lata)} + 5$
PPM (dla kobiet) : $\text{PPM} = 10 * \text{masa ciała (kg)} + 6,25 * \text{wzrost (cm)} - 5 * \text{wiek (lata)} - 161$.

następnie obliczamy ICZE - indywidualne całkowite zapotrzebowanie energetyczne, mnożymy uzyskany wynik (PPM) przez współczynnik aktywności fizycznej, który wynosi:

- 1,4 i 1,5 – aktywność mała
- 1,7 – aktywność umiarkowana
- 2 – aktywność duża

Uzyskany wynik jest podstawą do ustalenia wartości energetycznej diety. Chcąc zmniejszyć masę ciała o 1 kg tygodniowo, należy odjąć 1000 kcal od wartości ICZE.

Przykład :

ustalamy dietę dla mężczyzny, wiek – 43 lata, aktywność fizyczna mała, masa ciała – 105 kg, wzrost – 192 cm

1. $BMI = 105 / (1,92)^2 = 105 / 3,69 = 28,46$, czyli nadwaga

2. $PPM = 10 \cdot 105 + 6,25 \cdot 192 - 5 \cdot 43 + 5 = 2040$ kcal

3. $ICZE = PPM \cdot 1,4 = 2040 \cdot 1,4 = 2856$

4. Chcąc zmniejszyć masę ciała o 1 kg tygodniowo, ustalamy wartość diety niskoenergetycznej :

$2856 \text{ kcal} - 1000 \text{ kcal} = 1856 \text{ kcal}$

5. zapotrzebowanie na białko (20 - 25%)

$24\% \text{ od } 1856 \text{ kcal} = 445 \text{ kcal}$

$445 : 4 \text{ kcal} = 111 \text{ g białka}$

6. zapotrzebowanie na tłuszcz : (25 - 30%)

$26\% \text{ od } 1856 \text{ kcal} = 483 \text{ kcal}$

$483 : 9 \text{ kcal} = 54 \text{ g tłuszczu}$

7. zapotrzebowanie na węglowodany:

$1856 - (445 + 483) = 1856 - 928 = 928 \text{ kcal}$

$928 : 4 \text{ kcal} = 232 \text{ g węglowodanów}$

zatem : założenia diety : 1856 kcal, 111 g białka, 54 g tłuszczu, 232 g węglowodanów

Ogólne założenia diety :

- ➔ Ograniczenie spożycia tłuszczów. Pokrywają one ok. 25% wartości kalorycznej diety. Zaleca się maksymalnie 40g tłuszczu/dobę, z czego 25 – 30 g to tłuszcz niewidoczny, pochodzący z produktów białkowych. W diecie 1200 – 1300 kcal produktów tłuszczowych podaje się 10 – 20 g /dobę. W ramach dozwolonej ilości zaleca się oleje roślinne. (tłuszcze zwierzęce – w mleku, jajach, drobiu powinny dostarczać maksymalnie 10% energii dobowego zapotrzebowania)
- ➔ Węglowodany są głównym składnikiem energetycznym pożywienia. Minimalna ilość to 100g/dobę – chroni przed zużyciem białka ustrojowego organizmu. Wskazane są węglowodany w postaci skrobi - pieczywo razowe, chrupkie, otręby, kasza gryczana. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze, ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii niż pieczywo jasne, są też cennym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i soli mineralnych. Błonnik pokarmowy odgrywa znaczną rolę w redukcji masy ciała – zwiększa objętość pożywienia, daje uczucie sytości. Należy ograniczyć, a nawet wyłączyć produkty zawierające cukry proste – cukier, miód, dżemy, ciastka, słodczyce, desery. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy.
- ➔ Białko zalecane jest w normie fizjologicznej : 1g/kg n.m.c., czyli około 70 – 80

g/dobę, w szczególnych przypadkach 1,5 – 2 g/kg n.m.c., czyli 100 – 120 g/dobę. Białko stanowi 20 – 25 % wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach. Źródłem jego są produkty zwierzęce : chude mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, wędliny drobiowe.

- W diecie powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Zaleca się ok. 750g/dobę warzyw i owoców, zwłaszcza tych mniej kalorycznych – pomidory, ogórki, sałata, szpinak, rzodkiewka, kapusta kiszona, szczypior, brokuły, kalafior, papryka, kalarepa, cebula. Produkty te oprócz błonnika pokarmowego są niezbędnym źródłem witamin i składników mineralnych.
- Należy ograniczyć sól kuchenną 5 g/ dobę i ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie.
- Zaleca się ok. 1,5 litra płynów dziennie. Ograniczenie płynów jest konieczne wówczas, gdy nadwadze towarzyszy nadciśnienie i obrzęki
- Zaleca się 4- 5 małych posiłków spożywanych regularnie.
- Nie należy dojadać między posiłkami
- Korzystne jest „jedzenie na sucho” , które daje uczucie sytości. Należy popijać dopiero po posiłku.

Uwagi technologiczne : Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie. Poleca się zupy czyste lub zamiast zup soki i napoje z warzyw i owoców. Warzywa i owoce spożywa się głównie w postaci surówek. Niewskazane są przyprawy ostre, natomiast zastosowanie mają : kminek, kolendra, majeranek, seler – przyspieszające przemianę materii.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko chude 2 % tłuszczu, jogurty chude, kefir chudy, koktaile mleczno – owocowe bez cukru, woda, herbata czarna, zielona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw i owoców, napoje z warzyw i owoców	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao, kawa naturalna, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, napoje i soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi-cola z cukrem
pieczywo	chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, rogaie, bagietki francuskie, tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopty, ciasta kruche, ucierane
dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe,	ser twarogowy półtłusty, sery	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy

	pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, ser twarogowy chudy, chude serki homogenizowane	podpuszczkowe niepełnotłuste, ser topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie	mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty
--	--	--	---

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
zupy i sosy gorące	jarzynowe , czyste np. pomidorowa, barszcz czerwony, grzybowa, chudy rosół	zupy podprawiane zawiesinami np.jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalfiorowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik; sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, grzybowy, chrzanowy	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany; sosy: zawiste, tłuste, esencjonalne, słoskie
dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe
mięso, drób, ryby	mięso chude : cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby,	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby – węgorz, łosoś
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru – knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone
warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubrykach obok	groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek,

			cukru
ziemniaki		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki
owoce	grejfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kompoty, kisiele, galaretki bez cukru, jabłka pieczone, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru, owocowe	wszystkie desery z cukrem, miodem, galaretki, kremy, kompoty, marmolady, leguminy, ciasta z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
przyprawy	łagodne: kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, majeranek, czosnek, kminek, jarzynka, bazylia, cebula	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, tymianek, oregano, vegeta	ostre : papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz

Przykład diety ubogoenergetycznej:

1.

śniadanie : chleb – 20g, twaróg chudy – 100g, 1 jajko, mleko – 200ml

śniadanie II lub podwieczorek : jabłko – 100g

obiad : maślanka – 200ml, chude mięso (wołowina, drób) - 200g, warzywa – 100g,
ziemniaki – 50g, masło – 5g

kolacja : kielbasa szynkowa – 50g, chleb razowy – 20g, sałata z kefirem – 30ml

W powyższym zestawieniu jest około 84 g białka, 22 g tłuszczu, 68 g węglowodanów, co daje około 850 kcal

2.

śniadanie : bułka - 50g, polędwica – 100g, mleko – 250ml

śniadanie II lub podwieczorek : owoc – 100 – 150g, twaróg chudy – 100g, chleb – 20g

obiad : ryba chuda – 250g, warzywa – 200g, ziemniaki – 100g, masło – 5 g,
sok pomidorowy - 250 ml

kolacja : wędlina chuda - 100g, chleb – 20g, ogórek kiszony – 100g, 1 jajko

W powyższym zestawieniu jest około 110 g białka, 30 g tłuszczu, 120 g węglowodanów, co daje około 1200 kcal

3.

śniadanie : chleb graham – 65 g, masło – 5 g, kawa z mlekiem (mleko – 100ml), chuda wędlina – 30g, sałatka z pomidorów i ogórka – 100g

śniadanie II: jogurt – 150g, owoce cytrusowe - 100g

obiad : rosół chudy – filiżanka, mięso chude - 100g, , ziemniaki – 150g, włoszczyzna z wody – 150g, sałatka z pora I jabłka z zieleniną -150g

podwieczorek : owoce jagodowe – 100g

kolacja : herbata z mlekiem (mleko – 100ml), chleb razowy – 65 g, margaryna niskotłuszczowa – 5 g, ser twarogowy – 50g, surówka z papryki z zieleniną – 100g

W powyższym zestawieniu jest około 80 g białka, 35 g tłuszczu, 170 g węglowodanów, co daje około 1200 kcal

Produkty i potrawy zawierające mniej niż 200 kcal		Aby stracić 200kcal należy
1 cukierek	20 kcal	15 min. biegać
1 łyżeczka cukru	40 kcal	15 min. skakać na skakance
1 łyżeczka dżemu	50 kcal	20 min. grać w piłkę nożną
1 średnie jabłko	60 kcal	25 min. kopać ziemię
1 jajko gotowane	70 kcal	25 min. pływać
10 g masła	75 kcal	30 min. wbijać gwoździe
1 cienka kromka chleba	80 kcal	30 min. gimnastykować się
100g chudego twarogu	105 kcal	40 min. kosić trawnik
1 szkl. mleka chudego	120 kcal	45 min. tańczyć
1 talerz rosółu chudego z makaronem (niezbyt gęsty)	130 kcal	50 min. iść szybkim krokiem
50g kielbasy zwyczajnej	130 kcal	50 min. sprzątać mieszkanie
50 g sera żółtego	160 kcal	1 godz. 10min. nurkować
100 g twarogu tłustego	170 kcal	1 godz. 20min. kopać ziemniaki

200 g ziemniaków z tłuszczem	170 kcal	1 godz.40min. piłować żelazo
1 pączek	200 kcal	ok. 3 godzin wkręcać śrubki

Produkty i potrawy zawierające mniej niż 400 kcal		Aby stracić 400 kcal należy
jajecznica z 2 jaj	220 kcal	30 min. biegać
1 kufel piwa	235kcal	40 min. jeździć na nartach
1 talerz zupy pomidorowej z ryżem	240 kcal	40 min. grać w piłkę nożną
100 g wódki	250 kcal	40 min. pchać wózek
100 g kielbasy	260 kcal	50 min. pływać
120 g gotowanego kurczaka	260 kcal	45 min. piłować drewno
100 g sernika	280 kcal	50 min. zgarniać śnieg
100 g salcesonu	300 kcal	50 min. grać w tenisa
100 g bitek wołowych	310 kcal	1 godz.30 min. tańczyć
200 g smażonej ryby	330 kcal	1 godz. 20min.iść szybkim krokiem
1 porcja tortu czekoladowego	340 kcal	1 godz. 40min.sprzątać mieszkanie
1 talerz zupy owocowej	340 kcal	40 min. rąbać drewno
1 talerz zupy fasolowej	345 kcal	50 min. jeździć na rowerze
100 g kotlet mielony	400 kcal	1 godz. gimnastykować się
250 g ryby w sosie greckim	400 kcal	ok. 6 godzin wkręcać śrubki

Produkty i potrawy zawierające mniej niż 600 kcal		Aby stracić 600 kcal należy
paczka wafelków	500 kcal	45 min. wchodzić na schody
250g kaszy gryczanej ze słoniną	540 kcal	1 godz. 15 min. jeździć na rowerze
250 g gołąbków z mięsem i ryżem	540 kcal	45 min. biegać
300 g kopytek z tłuszczem	550 kcal	2 godz. 30 min. iść szybkim krokiem
tabliczka czekolady	560 kcal	2 godz. 20 min. tańczyć
2 kromki chleba z kielbasą	570 kcal	5 godz. zmywać naczynia
100 g kotlet schabowy	590 kcal	1 godz. rąbać drewno

350g zapiekanki z ziemniaków i jaj	600 kcal	2 godz. 15 min. trzepać dywany
------------------------------------	----------	--------------------------------

Produkty i potrawy zawierające mniej niż 1000 kcal		Aby stracić 1000 kcal należy
3 naleśniki z serem	680 kcal	1 godz. 15 min. wchodzić na schody
300 g ruskich pierogów	730 kcal	2 godz.. jeździć na rowerze
380 g fasolki po bretońsku	760 kcal	3 godz. 45 min. trzepać dywany
380 g pierogów z mięsem	780 kcal	3 godz. 20 min. wchodzić pod górę
kotlet schabowy z ziemniakami i kapustą	860 kcal	1 godz. 40 min. rąbać drewno
2 śledzie w oleju z chlebem	930 kcal	8 godz. zmywać naczynia
400 g makaronu z serem	860 kcal	2 godz. 30 min. wbijać gwoździe
1,5 talerza krupniku na mięsie	1000 kcal	6 godz. 30 min. kopać ziemniaki

9. Dieta bogatobiałkowa

Zastosowanie i cel diety:

Dieta wysokobiałkową stosuje się :

- u osób wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych
- przy rozległych oparzeniach
- zranieniach
- w chorobach przebiegających z gorączką
- u rekonwalescentów po przebytych chorobach

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Aby białko mogło spełniać swoje zadanie dieta musi mieć należną wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych.

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety

Dieta wysokobiałkowa jest modyfikacją diety lekkostrawnej, polegającą na zwiększeniu ilości białka do 2 g/kg masy ciała, to jest 100 – 120 g /dobę, w skrajnych przypadkach (np. rozległe oparzenia) do 3 g/kg m.c. i więcej, tj. 150g/dobę. Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15 – 20 %. Aż 2/3 białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak : mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Białko występujące w tych produktach ma wysoką wartość biologiczną, tzn. ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

Dieta wysokobiałkowa podstawowa zawiera 2400 kcal i 120 g białka. Taką ilość otrzymamy z produktów : 600 ml mleka, 100g sera twarogowego, 150g mięsa, ryb, drobiu (bez kości), 50 g chudej wędliny, 25 g jaj, produkty zbożowe – 300 – 350g.

Biorąc pod uwagę masę ciała pacjenta, aktywność fizyczną, zastosowanie diety w danym schorzeniu, wariant podstawowy diety może ulec modyfikacji pod względem zawartości białka i energii.

Chorzy gorączkujący, z rozległymi oparzeniami, bardzo wyniszczeni, wymagają diet wyżej energetycznych od 2600 – 4000 kcal, zawierających od 120 – 150 g białka/dobę.

Chorzy leżący, bez gorączki wymagają nieco mniejszej wartości energetycznej diety, tj. około 2000 – 2400 kcal i 100 – 120 g białka.

Tłuszcze pokrywają 25 – 30 % energii. Znaczna część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych. Ilość dodawanego tłuszczu w postaci produktów tłuszczowych waha się od 30 – 40 g.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50 – 55 %.

Przy dostatecznej ilości energii z reguły pokryte jest zapotrzebowanie na witaminy i sole mineralne. Jeśli zachodzi potrzeba zwiększenia niektórych składników, wskazana jest suplementacja.

W diecie z bardzo dużą ilością produktów białkowych , zwłaszcza przetworzonych (z mięs, drobiu, ryb) zwiększa się ilość sodu do ponad 2 g. Wskazane jest więc ograniczenie bądź wyłączenie z diety soli kuchennej i produktów ze znaczącym dodatkiem soli (wędliny, marynaty, konserwy, pieczywo solone).

Uwagi technologiczne

Sposób sporządzania potraw jest taki sam jak w diecie lekkostrawnej. Aby zwiększyć ilość białka w diecie jako dodatek wskazane jest wykorzystanie mleka w proszku, np. do zaprawiania zup, sosów, deserów mlecznych, do ciast, napojów.

Potrawy, takie jak budynie, pulpety, omlety wzbogacamy poprzez dodawanie białka jaja kurzego.

Surówki, desery, a nawet niektóre zupy czy potrawy z mąki można wzbogacić w białko poprzez dodawanie serka homogenizowanego.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	mleko, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo – warzywne, napoje owocowo – warzywne z mlekiem, koktajle owocowo - mleczne	mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, napoje gazowane
pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biskopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jaja sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pastet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe, jaja na twardo i smażone z tłuszczem

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, jarski, krupnik, jarzynowa, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem, lub mąką i śmietanką, sosy łagodne ze słodką śmietanką	rosół, ka;afiorowa, pieczarkowa, ogórkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaprawiane żółtkiem, sosy chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, sosy grzybowy, cebulowy, zasmażane
dodatki do zup	bułka, grzanka, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	grube kasze – pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
mięso, drób, ryby, podroby	chude mięsa - cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby – dorsz, pstrąg, lin, okoń, szczupak, mintaj, potrawy gotowane : pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie – makrela, śledzie, morszczuk, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – węgorz, łosoś, leszcz, sum, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z mięsem, warzywami, sosem, leniwe pierogi	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczne	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
tłuszcze	masło, słodka śmietanka, oleje roślinne, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi, warzywa z wody	szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykoria, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzyw zasmażane, marynowane, solone
ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone, z tłuszczem, frytki, krążki
owoce	dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, kiwi, melon, (w przypadku zaparć suszone śliwki- namoczone)	wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, orzechy, owoce marynowane
desery	kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery z kakao
przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatałowa

Przykład diety :

Śniadanie I :

kasza manna na mleku, chleb pszenny, pasta z mięsa, twarożek, masło, herbata

Śniadanie II :

kanapka z wędliną (polędwica), napój owocowy

Obiad:

barszcz czerwony, ziemniaki, klopsiki w sosie pomidorowym, sałata z jogurtem, kompot

Podwieczorek:

koktail mleczno - owocowy

Kolacja:

chleb pszenny, polędwica, pomidor, serek homogenizowany, herbata

10. Dieta niskobiałkowa

Zastosowanie i cel diety:

Dietę niskobiałkową stosuje się w chorobach nerek i wątroby, przebiegających z niewydolnością tych narządów

Celem diety jest :

- zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej
- ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek
- utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywiania pacjenta poprzez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal/ kg n.m.c. A zatem około 2000 – 2500 kcal.

W diecie niskobiałkowej stosowanej w niewydolności wątroby, głównym źródłem energii są węglowodany, ponieważ tłuszcze obciążają chorą wątrobę, w stanach ostrych tłuszcze należy całkowicie wyeliminować.

W diecie niskobiałkowej stosowanej w niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty węglowodanowe i tłuszczowe.

Białko w diecie zmniejsza się do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Tolerancja na białko zmienia się w trakcie choroby. Należy dobrać białko tak, aby z jednej strony nie uszkadzało nerek, czy wątroby a z drugiej strony nie powinno się doprowadzić do ujemnego bilansu azotowego i wyniszczenia organizmu.

Dieta niskobiałkowa dostarcza około 0,6 – 0,7 g/ kg n.m.c, tj. około 20 – 30 g/dobę. Białko w tej ilości w diecie dostarcza od 4 – 6 % energii dobowego zapotrzebowania. 75 % ogólnej ilości białka powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego, czyli o wysokiej wartości biologicznej. Konieczne jest natomiast wprowadzenie białka roślinnego niepełnowartościowego. W ten sposób zmniejsza się ilość białka w diecie co najmniej o 15 g.

Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczenia, jednak z uwagi na podwyższone stężenia lipidów powinno się uwzględnić tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich.

Głównym produktem węglowodanów są produkty zbożowe. Przy dużych ograniczeniach białka w diecie, mąkę pszenną należy zastąpić skrobią pszenną, ziemniaczaną, a pieczywo zwykłe pieczywem niskobiałkowym.

W chorobach wątroby dieta niskobiałkowa jest ściśle węglowodanowa ponieważ oprócz ograniczenia białka, stosuje się również ograniczenie tłuszczu.

W wymienionych chorobach wskazana jest kontrola płynów i elektrolitów : fosforu, sodu, potasu, wapnia, żelaza.

Ilość płynów w diecie zależy od dobowej diurezy. Generalnie płyny ogranicza się. Przy zmniejszonej diurezie dochodzi do zatrzymywania elektrolitów w organizmie, stąd należy wyłączyć z diety produkty z dodatkiem soli, np. wędliny, produkty i potrawy solone, pieczywo solone.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych (bez dodatku soli) zawiera

od 1,5 do 2 g sodu, jest to ilość, która zabezpiecza potrzeby organizmu na ten składnik.

W przypadku występowania wielomoczu, może następować utrata sodu wraz z moczem, należy wówczas wzbogacać pokarmy w ten składnik. (1g sodu odpowiada 2,54 g NaCl)

W chorobach wyżej wymienionych często zachodzi potrzeba ograniczenia potasu nawet do połowy normy (norma 3500 mg/dobę). W dietach niskobiałkowych ilości potasu są na ogół niewysokie i nie przekraczają 2000 mg. Przy większych ograniczeniach potasu ziemniaki i warzywa należy gotować w dużej ilości wody a wywary należy odrzucać. Można również stosować tzw. "podwójne gotowanie" w celu wypłukania jak największej ilości tego składnika.

Diety niskobiałkowe nie zabezpieczają zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Na niedobór wapnia ma wpływ także fosfor, znajdujący się w nadmiarze surowicy krwi, który jest zatrzymywany przez niewydolne nerki.

Wskazane są preparaty wapniowe i preparaty redukujące absorpcję fosforu w jelicie.

Ponieważ diety zawierają niewielkie ilości żelaza hemowego – łatwiej przyswajalnego, zachodzi konieczność suplementacji tego składnika.

Dieta powinna być wzbogacona w witaminy rozpuszczalne w wodzie oraz w aktywną formę witaminy D₃.

Uwagi technologiczne

Potrawy sporządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki, śmietany, mleka, jogurtu lub kefiru.

Tłuszcz (masło, olej) należy dodać do gotowych potraw.

Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli.

W celu poprawienia smaku potraw można je zakwasić np.sokiem z cytryny.

Potrawy można ulepszyć poprzez dodatek kwaśnego mleka, serwatki, galaretki , cynamonu, waniliioraz przypraw ziołowych – świeżych i suszonych np. zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, bazylia, kminek, melisa, mięta, estragon, majeranek, bazylia.

Z uwagi na zmniejszenie płynów należy ograniczyć bądź nawet wyeliminować z diety zupy.

Zmniejsza się ilość warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości wody i potasu. Zaleca się wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw poprzez moczenie, płukanie, nie korzystanie z wywarów.

Powinno się ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce, choć występuje ono w niewielkiej ilości, powinno być rozłożone na trzy główne posiłki.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje		herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, napoje owocowe, napoje owocowo – warzywne, soki owocowo – warzywne, koktaile	kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa prawdziwa
pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
dodatki do pieczywa	masło, dżem, marmolada, miód	ser twarogowy, mięso gotowane, jaja, pasty serowo – warzywne, serowo – rybne, mięsno – jarzynowe	wędliny, konserwy, sery dojrzewające, ryby wędzone, śledzie marynowane
zupy i sosy gorące	sosy : łagodne, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem masła lub zaciągane żółtkiem	na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
dodatki do zup	grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	kasze, ryż	dodatki z jajami, mięsem, nasionami strączkowymi, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
mięso, drób, ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, kurczak, indyk, chude ryby gotowane – pstrąg, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby – węgorz, leszcz, łosoś, sum, potrawy smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób, marynowane, wędzone
potrawy półmięsne, bezmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw, mięsa, kluski ziemniaczane – serowe z mąki niskobiałkowej	bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
tłuszcze	masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	margaryny miękkie z wymienionych olejów, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
warzywa		pomidor bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczki, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie drobno startej surówki, w formie puree	kiszonki, konserwowe, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukselka, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki
ziemniaki	gotowane, w postaci puree		smażone : frytki, placki, pyzy
owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi ziemniaczanej i pszennej	kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (desery płynne wlicza się do ogólnej ilości płynów	tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, papryka słodka, estragon, bazylia, tymianek, jarzynka, vegeta	ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

Przykład diety niskobiałkowej :

Śniadanie I :

pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe , masło, twarożek, dżem, herbata z cytryną

Śniadanie II :

kanapka z masłem i pomidorem

Obiad:

żurek z ziemniakami, makaron z mięsem i warzywami, kompot

Podwieczorek:

galaretka z owocami i śmietanką

Kolacja:

ryż z jabłkiem, herbata z mlekiem

11. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy przy upośledzonej tolerancji glukozy. Celem diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Charakterystyka diety; sposób przygotowywania diety:

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodczy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

Dietę opracowuje się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę płeć, wiek, wzrost, masę ciała – rzeczywistą i należną, aktywność fizyczną, stan zdrowia oraz choroby współistniejące.

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
napoje	woda przegotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła "Diabetosan", soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukiem, napoje gazowane
pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciastka kruche, ucierane

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
dodatki do pieczywa	chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy chudy	jaja na miękko (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolada, konfitury, jaja -żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, twarogowe, sery topione
zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, barszcz czerwony, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, cytrynowy, chrzanowy	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron, nitki, lane ciasto na białku	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, kluski francuskie, biszkopty na jajach
mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica, wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjne	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby – węgorz, łosoś, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w sposób tradycyjny

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
potrawy mięsne i półmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru np.knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
tłuszcze		oleje : rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z w.w.olejów	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 – 6 % : rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypior, szparagi, szpinak, boćwina, brokuły, cebula, kalafior, kabaczek, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, z “wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju	o zawartości węglowodanów od 6 – 10 % i więcej : brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka, rzepa, włoszczyzna, seler, chrzan, ziemniaki, warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	starte surówki i warzywa gotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, cukru
ziemniaki		gotowane, pieczone	smażone z tłuszczem, frytki, krążki
owoce	grejpfuty (wpływają na obniżenie stężenia cukru we krwi), w ramach zaleconych wymienników węglowodanowych	od 200 – 300g , spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych)	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki

produkty i potrawy	zalecane	zalecane w umiarkowanych ilościach	przeciwwskazane
desery	kompoty, kisiele, galaretki nie słodzone, leguminy z serka homogenizowanego, jabłka pieczone	owoce – surówki owocowe, desery mleczne	wszystkie desery z cukrem, miodem – galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolada, wszystkie produkty z dużą zawartością cukru i tłuszczu, np. ciastka, torty, pączki, faworki, chałwa, orzechy, czekolada
przyprawy	łagodne jak kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielny, pietruszka; czosnek, cebula, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek	gałka muszkatałowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g /dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry	bardzo ostre : pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

Rozkład energii i węglowodanów na posiłki :

4 posiłki na dobę :

śniadanie I : 30 %

śniadanie II lub podwieczorek : 15%

obiad : 30 %

kolacja : 25 %

5 posiłków na dobę :

śniadanie I : 25 %

śniadanie II : 10 %

obiad : 25 % lub 30 %

podwieczorek :15 % lub 10 %

kolacja : 25 %

6 posiłków na dobę :

śniadanie I : 20 % lub 25 %

śniadanie II : 10 %

obiad : 30 % lub 25 %

podwieczorek : 10 %

kolacja : 20 %

posiłek przed snem : 10 %

Zapotrzebowanie energetyczne :

osoby leżące:

20 – 25 kcal na kg należnej masy ciała/ dobę

osoby chodzące – praca umysłowa:

25 – 30 kcal na kg należnej masy ciała/dobę

osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne :

30 - 35 kcal na kg należnej masy ciała/dobę

osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną :

35 – 40 kcal na kg należnej masy ciała/dobę

Procentowy udział składników odżywczych w pokryciu zapotrzebowania energetycznego:

Węglowodany : 50 – 60 %

cukry łatwo przyswajalne do 5 %

błonnik pokarmowy 25 – 40 g

Białko : 10 – 20 %

0,8 – 1,0 g/kg n.mc./dobę

białko zwierzęce : 30 – 50 % białka ogółem

Tłuszcze 20 – 30 %

kwasy tłuszczowe nasycone do 10 % energii

kwasy tłuszczowe jednonienasycone 15 – 20 % energii

kwasy tłuszczowe wielonienasycone 3 – 7 % energii

Przykład opracowania założenia diety :

mężczyzna lat 43

wzrost 192 cm

masa ciała 106 kg

osoba chodząca, praca umysłowa

Założenia diety :

1.ustalenie należnej masy ciała (n.m.c.)

wzór Broca : n.m.c. (kg) = wzrost (cm) – 100

wzór Puttona (dokładniejszy) :

mężczyźni : n.m.c. (kg) = wzrost (cm) – 100 - [wzrost (cm) – 100] / 10

kobiety : n.m.c. (kg) = wzrost (cm) – 100 - [wzrost (cm) – 100] / 20

$$\text{n.m.c.} = 192 - 100 - [192 - 100] / 10 = 92 - 9,2 = \underline{82,8}$$

2.zapotrzebowanie energetyczne

$$30 \text{ kcal} * 82,9 \text{ kg} = \underline{2487 \text{ kcal.}}$$

3.zapotrzebowanie węglowodanowe

$$60\% * 2487 \text{ kcal} = 1492 \text{ kcal}$$

$$1492 : 4 \text{ kcal} = \underline{373 \text{ g węglowodanów}}$$

4.zapotrzebowanie białkowe

$$15\% * 2487 \text{ kcal} = 373 \text{ kcal}$$

$$373 \text{ kcal} : 4 = \underline{93 \text{ g białka}}$$

5.zapotrzebowanie tłuszczowe

$$25 \% * 2487 \text{ kcal} = 622 \text{ kcal}$$

$$622 \text{ kcal} : 9 \text{ kcal} = \underline{69 \text{ g tłuszczu}}$$

Przykład obliczenia diety z zastosowaniem wymienników węglowodanowych, białkowych i tłuszczowych:

$$\text{Węglowodany} = 373 \text{ g} = \underline{37,3 \text{ WW}}$$

Białko ogółem = 93 g, w tym

białko zwierzęce 40 % białka ogółem, czyli

$$\text{białko zwierzęce } 37 \text{ g} = \underline{3,7 \text{ Wbz}}$$

Tłuszcz = 69 g

zawarty w produktach około 34 g

$$\text{dodany } 35 \text{ g} = \underline{3,5 \text{ WT}}$$

	Rozkład wymienników węglowodanowych, białkowych i tłuszczowych na 5 posiłków		
	37,3 WW → ± 37 WW	3,7 Wbz → ±4Wbz	3,5WT → ± 4WT
śn.I: 25 %	9,3 → 9	0,9 → 1	0,9 → 1
śn.II: 10 %	3,7 → 4	0,4 → 0,5	0,35 → 0,5
obiad: 30 %	11,2 → 11	1,1 → 1	1 → 1
Podw.:10 %	3,7 → 4	0,4 → 0,5	0,35 → 0,5
Kol.: 25 %	9,3 → 9	0,9 → 1	0,9 → 1
	Σ = 37,2 → ± 37WW	Σ = 3,7 → ± 4Wbz	Σ = 3,5 → ± 4WT

Uwagi technologiczne:

Podczas przyrządzania potraw należy maksymalnie ograniczyć tłuszcz.
Podczas gotowania nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn.
Do zalecanych metod obróbki termicznej należą : pieczenie i duszenie.