

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-8	
Odżywianie (OD)	DIETA UBOGOENERGETYCZNA	Wydanie	2
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/3

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę, zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy sporządzać na wywarach warzywnych,
- sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze gotowane al. dente: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru, makarony al'dente), ryż ciemny gotowany al. dente,	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-8	
		Wydanie	2
Odżywianie (OD)	DIETA UBOGOENERGETYCZNA	Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	2/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, śmietana.
Jaja	gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety bez tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mięso, wędliny, ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe, wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, ryby surowe, ryby smażone na tłuszczu, konserwy rybne w oleju.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, bataty: gotowane, pieczone, ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. ziemniaki smażone, produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach, owoce kandyzowane, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, owoce suszone.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-8	
Odżywianie (OD)	DIETA UBOGOENERGETYCZNA	Wydanie	2
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	3/3

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Cukier, słodczyce, desery	budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru , ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) , ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) , czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao w ograniczonych ilościach)	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszcz , torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu , ciasto francuskie , wyroby czekoladopodobne .
Napoje	woda niegazowana, herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa , napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary , kawa naturalna, kawa zbożowa – bez dodatku cukru, bawarka bez dodatku cukru, kakao naturalne (bez dodatku cukru) , soki warzywne , kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone , soki owocowe , nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru , napoje energetyzujące , napoje alkoholowe .
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne , sól (w ograniczonych ilościach) , musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) , sos sojowy	kostki rosółowe i esencje bulionowe , gotowe bazy do zup i sosów , gotowe sosy sałatkowe i dressingi , przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

3. Założenia diety

Energia	1500 – 1800 kcal
Białko	Wartości referencyjne: 15-25% En
	38-63 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33 g/1000 kcal
w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-55% En
	112–137 g/1000 kcal
W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	25 - 40 g/dobę
Sód	≤ 2000mg/dobę