

Dieta podstawowa

W diecie podstawowej nie ma specjalnych zaleceń dietetycznych, pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia, które winno uwzględniać zasady profilaktyki miażdżycy i innych przewlekłych chorób niezakaźnych. Jadłospisy powinny być tak skonstruowane, aby z białka pochodziło 10-15% całodiennej energii, z tłuszczów ogółem nie więcej niż 30%, w tym z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% energii, węglowodany ogółem 45-65% całodiennej energii.

Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych (tłustych wędlin, tłustego mięsa) oraz produktów wzdymających (grochu, fasoli). Kaloryczność diety 1500-2800kcal.

Dieta lekkostrawna stosowana w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit, w nadmiernej pobudliwości jelita grubego, w nowotworach jelita cienkiego, w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych, w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką, w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym, w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych, dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego.

Dieta lekkostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego, w diecie tej należy wyeliminować produkty ciężkostrawne (zawierające stosunkowo dużo błonnika, wzdymające, przesiąknięte tłuszczem, które pozostają długo w żołądku, oraz ostre przyprawy). Należy dobrać odpowiednie techniki kulinarne pozwalające na uzyskanie potraw lekkostrawnych (gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez uprzedniego podsmażania, duszenie w folii). Kaloryczność diety 1500-2400kcal

Dieta wegetariańska – dieta z wykluczeniem mięsa i przetworów mięsnych oraz ryb i owoców morza. W zależności od odmiany diety dopuszcza się niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego (mleko i przetwory mleczne, jajka, miód)

Dieta wrzodowa (żołądkowa) z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Jest przeznaczona przede wszystkim dla chorych cierpiących na wrzody żołądka i dwunastnicy ale może mieć też zastosowanie z niewielkimi zmianami w innych jednostkach chorobowych, jeśli lekarz uzna ją za wskazaną. Dieta ma za zadanie:

- dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała,
- rozcieńczać lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Z diety wyklucza się potrawy smażone na tłuszczu, tłuste sosy na zasmażkach, mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw, mocną kawę i herbatę. Kaloryczność diety 1500-2400kcal.

Dieta wątrobowa stosowana przede wszystkim w chorobach wątroby i dróg żółciowych, może mieć również zastosowanie w ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki oraz w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. W diecie tej spożycie tłuszczu jest ograniczone do 45-50 g na dobę. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleko, mięso, wędliny) oraz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w tych przypadkach chorobowych, w których omawiana dieta ma zastosowanie. Kaloryczność diety 1500-2400 kcal.

Dieta ziemniaczana stosowana w szczególnie uzasadnionych przypadkach na zlecenie lekarza prowadzącego (w zaawansowanej niewydolności nerek). Zawiera około 20-25g białka/dobę. Główne składniki tej specjalnie opracowanej diety to: ziemniaki (około 1kg), masło, cukier, warzywa i owoce (około 30dkg/dobę). Uzupełnieniem diety jest pieczywo skrobiowe.

Dieta cukrzycowa (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych). Zadaniem diety jest uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy. Przewidziana jest przede wszystkim dla chorych na cukrzycę oraz z nietolerancją węglowodanów, może jednak mieć zastosowanie w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety (zwłaszcza dotyczy to częstotliwości podawania posiłków). Częstotliwość posiłków 4-6 na dobę lub indywidualnie na zlecenie lekarza.

Modyfikacja diety polega na znacznym ograniczeniu spożycia cukrów prostych i dwucukrów, a więc wyeliminowaniu lub wyraźnym ograniczeniu słodyczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru (dżemy miody, ciastka), ogranicza się również do niezbędnego minimum zawartość tłuszczu (około 25% energii), w tym szczególnie pochodzenia zwierzęcego. Podstawą diety są produkty będące źródłem węglowodanów złożonych (przetwory zbożowe, ziemniaki, ryż, kasze).Zwiększeniu powinien ulec udział błonnika pokarmowego, zaleca się znaczne ilości warzyw oraz w nieco mniejszym stopniu owoców. Kaloryczność diety 1000-2600kcal.

Dieta bogatoresztkowa stosowana przede wszystkim w zaparciach stolca i nadmiernej pobudliwości jelita grubego, przy czym lekarz może ją zalecić również w innych schorzeniach. Zaleca się uwzględnienie większej ilości błonnika (50-60g/dobę) niż dla osób zdrowych i unikanie produktów wysoko

oczyszczonych oraz o wysokiej wartości energetycznej. Należy zastąpić pieczywo jasne pieczywem ciemnym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną), ryż brązowy, płatki owsiane, duże ilości warzyw i owoców spożywanych na surowo. Należy pamiętać o wypijaniu dziennie około 2-2,5l płynów. Kaloryczność diety 1500-2800kcal.

Dieta niskobiałkowa ma zastosowanie w niewydolności nerek oraz wątroby. Ilość białka jest ustalana indywidualnie w zależności od stanu pacjenta. Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość w diecie powinna być niższa aniżeli 0,5g na kg należnej masy ciała (dieta ta dostarcza wówczas tylko 20-30g białka na dobę). Należy dążyć do tego aby 75% ogólnej ilości białka stanowiło białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego. Białko zwierzęce powinno być rozłożone na 3 główne posiłki. Ilość warzyw i owoców powinna ulec zmniejszeniu ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody. Wskazane jest wyplukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw poprzez moczenie i odlewanie wody. Kaloryczność diety 1500-2800kcal.

Dieta bogatobiałkowa ma zastosowanie w bardzo wielu stanach chorobowych (wyczerpanie organizmu, silne oparzenia lub zranienia, choroby gorączkowe). Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych: takich jak budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju. Dieta powinna być bogata w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego, czyli mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby. Kaloryczność diety 1500-2800kcal.

Dieta ubogoenergetyczna (niskokaloryczna) ma zastosowanie u osób z nadwagą i otyłych. Celem diety jest redukcja masy ciała. Modyfikacja polega na wyeliminowaniu z jadłospisu: słodyczy, deserów, miodu, dżemu, słodkich napojów i ograniczeniu tłuszczu dodanego i zawartego w produktach. Kaloryczność diety - ustalana według zaleceń lekarza.

Dieta niskotłuszczowa ma zastosowanie w chorobach trzustki (przewlekłe zapalenie trzustki), chorobach wątroby (wirusowe zapalenie wątroby, marskość wątroby), chorobach dróg żółciowych oraz kamicy żółciowej, po resekcji żołądka, wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego, miażdżycy, niedokrwistości. Wyklucza się potrawy ciężkostrawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostre przyprawy i używki. Technika przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez tłuszczu, pieczenie w folii. Kaloryczność diety 1500-2400kcal.

Dieta miksowana ma zastosowanie w przypadkach kiedy chory nie może przyjmować stałego pożywienia. Leczenie dietetyczne polega na dostarczeniu chorym możliwie wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach, aby nie dopuścić do niedoborów ilościowych i jakościowych. Potrawy przyrządza się metodą gotowania a następnie miksowania. Dieta ma być lekkostrawna. Ilość

podawanych posiłków 5 razy dziennie lub według zaleceń lekarza, jednorazowo 200-600ml lub według możliwości chorego.

Dieta papkowata ma zastosowanie w schorzeniach jamy ustnej, przełyku, braku uzębienia, chorobach laryngologicznych, neurologicznych lub w stanach pooperacyjnych przewodu pokarmowego. Dieta ta wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie odbiega od diety lekkostrawnej, jest ona jedynie modyfikacją tej diety polegającą na rozdrobnieniu składników. Z form obróbki technicznej najbardziej wskazane jest gotowanie. Kaloryczność diety 1500-2400kcal.

Dieta kleikowa stosowana w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych. Jest to dieta niepełnowartościowa, dlatego nie powinna być dłużej stosowana niż przez 3 dni. Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo. Podstawowym składnikiem tej diety są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych i kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę, dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, naparu mięty i rumianku. Dieta jest ustalana indywidualnie według zaleceń lekarza. Założenie diety 1000kcal.

Dieta płynna ma zastosowanie w niektórych schorzeniach jamy ustnej, w stanach po oparzeniu jamy ustnej i języka, w nowotworach przełyku i wpustu żołądka, u chorych nieprzytomnych, w innych stanach chorobowych (według zaleceń lekarza). Stosuje się ją, gdy chory nie toleruje pożywienia np. przy uporczywych nudnościach, wymiotach, braku łaknienia. Zadaniem diety jest złagodzenie dolegliwości i pragnienia oraz dostarczenie niezbędnej ilości płynów. W diecie należy podawać płyny obojętne: woda przegotowana, napar z rumianku lub innych ziół, słaba herbata gorzka, następnie rozszerza się dietę wprowadza się odtłuszczony rosół, rozcieńczone klarowne soki.

Dieta biegunkowa jako wariant diety lekkostrawnej. Opiera się na zupach, niesłodzonych sokach owocowych, przekwaszonych napojach mlecznych: jogurty, kleiki, dania oparte na ryżu. U dzieci starszych chude mięso, ryby, jaja, przetarte gotowane owoce i warzywa. Należy ograniczyć podaż cukrów prostych.

Dieta hipoalergiczna stosowana w leczeniu alergii pokarmowych, polega na wyeliminowaniu z diety szkodliwego alergenu pokarmowego.

Dieta bezmleczna (polega na wyeliminowaniu z diety mleka i produktów mlecznych)

Dieta bezsolna ma zastosowanie w niektórych schorzeniach przewodu pokarmowego, w chorobach nerek, chorobach dróg moczowych, w przewlekłej niewydolności krążenia, w nadciśnieniu tętniczym. Jest ona modyfikacją diety lekkostrawnej, wszystkie potrawy przyrządza się

bez dodatku soli kuchennej. Sposób przyrządzania potraw (gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie). Kaloryczność ustalana według zaleceń lekarza.

Dieta bezglutenowa stosowana w celiakii polega na wyeliminowaniu z diety mąki i przetworów z mąki pszennej, jęczmiennej, żytniej i owsianej. W ich miejsce wprowadza się produkty oparte na mące z kukurydzy, soi, ryżu i ziemniaków.

Dieta dziecięca

Dieta stosowana w żywieniu dzieci między 1-3 rokiem życia jest to dieta lekkostrawna. Sposób przyrządzania potraw (gotowanie w wodzie i na parze, duszenie z małym dodatkiem oliwy z oliwek). Założenie diety 1100-1500 kcal.

Dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla pozostałych grup pacjentów w zależności od wieku pacjentów:

4-9 lat 1500-2100 kcal

10-18 lat 1600-2800 kcal

Dieta Clostridium

Dieta lekkostrawna, normo białkowa, z ograniczeniem cukrów prostych, laktozy, białek mleka krowiego, glutenu, oraz błonnika nierozpuszczalnego(surowe warzywa, surowe owoce)