



KLASYFIKACJA I CHARAKTERYSTYKA DIET

Opracowanie:

mgr inż. Magdalena Tymczewska-Engler

Dieta oznacza specjalny sposób żywienia, uwzględniający ilość i jakość spożywanych pokarmów. Dieta ma na celu dostarczenie niezbędnych składników pokarmowych z jednoczesnym dostosowaniem ich podaży do możliwości trawienia, wchłaniania i metabolizowania przez zmieniony chorobowo organizm. Jest modyfikacją racjonalnego sposobu żywienia ludzi zdrowych. Modyfikacja ta polega na ograniczeniu bądź zwiększeniu jednego lub kilku składników w dziennej racji pokarmowej i uwzględnieniu szczegółowych zaleceń dotyczących stosowanych technik kulinarnych.

Tabela 1. Klasyfikacja diet.

Nazwa diety	Charakterystyczna cecha diety
1. Dieta podstawowa	Określa racjonalny sposób żywienia ludzi niewymagających diety. Służy za podstawę do planowania diet leczniczych.
2. Dieta bogatoresztkowa	Powinna zawierać powyżej 35-40 g błonnika pokarmowego
3. Dieta łatwo strawna	Charakteryzuje się doбором produktów, potraw i technik sporządzania posiłków łatwostrawnych, stanowi podstawę do planowania diet pozostałych
4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	Tłuszcz w diecie zredukowany do połowy normy fizjologicznej, wykazuje cechy diety łatwo strawnej
5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Wykazuje cechy diety łatwo strawnej. Ogranicza produkty i potrawy wzmagające wydzielanie żołądkowe
6. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji: <ul style="list-style-type: none"> • Papkowata • Płynna • Płynna wzmocniona • Do żywienia przez zgłębnik lub przetokę 	Określa konsystencję płynną lub papkowatą
7. Dieta ubogoenergetyczna	Ma zredukowaną liczbę kalorii, najczęściej o 1000

8. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Charakteryzuje się zwiększeniem zawartości tłuszczów roślinnych i rybich kosztem tłuszczów zwierzęcych
9. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa	Za bogatobiałkową uważa się dietę, która dostarcza powyżej 100g białka na dobę
10. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	W diecie ogranicza się, a nawet wyklucza, produkty zawierające węglowodany szybko wchłaniające się, jak: cukier, miód, dżemy wysokosłodzone, słodczyce
11. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa	Zawartość białka w diecie sięga do 40 g i poniżej, lecz nie mniej niż 20 g. Mniejsze wartości prowadzą do rozpadu białek ustrojowych

Diety rygorystyczne, ograniczające w dużym stopniu podaż niektórych składników pokarmowych, stosowane przez długi czas prowadzą do niedoborów pokarmowych i wyniszczenia organizmu.

Przedstawione racje pokarmowe są podstawą do opracowania poszczególnych diet. Zostały one wyliczone na podstawie tabel wartości odżywczej produktów spożywczych. Wartość energetyczna poszczególnych produktów jest obliczana z zastosowaniem średnich współczynników przeliczeniowych dla białka, tłuszczu i węglowodanów, gdzie:

- 1g białka – 4 kcal
- 1 g tłuszczu - 9 kcal
- 1g węglowodanów – 4 kcal
- 1 g etanolu – 7 kcal

Podczas obliczania wartości energetycznej produktów w dziennej racji pokarmowej została wyliczona wartość energetyczna węglowodanów przyswajalnych (czyli odjęto od ilości węglowodanów ogółem zawartość błonnika pokarmowego – zalecenia zawarte w dyrektywie Unii Europejskiej z 24. IX. 1990) Obliczając wartość energetyczną i odżywczą racji pokarmowych, brano pod uwagę produkty jadalne, czyli oczyszczone. Od wyliczonych wartości odjęto przy składnikach podstawowych i mineralnych 10% na tzw. Straty nieuniknione (straty produkcyjne, resztki talerzowe). Straty witamin są dużo większe i wynoszą, dla: tiaminy (witamina B1) – 20%, ryboflawiny (witamina B2) – 15%, witaminy C- 55%, witaminy A – 25%.

1.1 Dieta podstawowa

Zastosowanie i cel diety

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

Charakterystyka diety

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki przyrządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających.

W opracowaniu diety należy przestrzegać zasad planowania jadłospisów. Planuje się nie mniej niż 4-5 posiłków dziennie. Bardziej fizjologiczne jest spożywanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości. Nie występują wtedy objawy pełności, wzdęcia.

Za podstawę diety przyjęto średnie normy kobiet (1800kcal) i mężczyzn (2270 kcal) o małej aktywności fizycznej opracowane przez Ziemiańskiego. W założeniu diety przyjęto średnią, zaokrągloną wartość 2000 kcal. Opracowując dzienne racje pokarmowe, wzięto pod uwagę wartość energetyczną diety oraz dzienne modelowe racje pokarmowe opublikowane przez w „Podstawach naukowych żywienia w szpitalach”(L. Szponar i wsp., IŻŻ, rozdział 4). Wartość energetyczna całodziennego pożywienia wynosi ok 2000 kcal, z wyjątkiem diety ubogoenergetycznej i bogatobiałkowej. Białko dostarcza od 14-16% energii, tłuszcze około 30%, a węglowodany uzupełniają dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne uwzględniono z poniższych norm.

Tabela 2. Normy na energię i składniki odżywczej dla diety podstawowej – dla szpitali

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Dzieci			Dziewczęta			Chłopcy		
		1-3 lat	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat	16-18 lat	10-12 lat	13-15 lat	16-18 lat
Energia	kcal	1000 -1300	1400 - 1700	1900 -2100	2100 -2150	2200 - 2300	2130	2500 - 2600	2700 - 3000	2550
Białko	g	30,0 - 39,0	42,0 - 51,0	57,0 - 63,0	70	75	88	75	90-95	100
Tłuszcze ogółem	g	35,5 - 46,2	50,0 - 60,0	64,0 - 70,0	75	75 – 80	78	85 - 90	95 – 105	93
WNKT	g	3 – 5	5 – 6	6 – 7	6	7	7,2	6 – 7	7 – 8	8,6

Węglowodany	g	140,0 – 182,0	196,0 – 238,0	275, 0 – 305,0	285 – 300	310 – 320	350 – 400	360 – 370	375 – 420	420 – 550
Wapń	mg	800- 1000	800	800	1200	1200	1150	1200	1200	1150
Fosfor	mg	1000	800	800	1200	1200	900	1100	1200	900
Magnez	mg	100 – 150	150	200	280	280- 300	290	270	280	290
Żelazo	mg	10	10	10	14-16	17	16	11-14	15	16
Sód	mg	325- 375*	325- 375*	600 – 1800 *	500*	500*	550*	500*	500*	550*
Potas	mg	550- 1650 *	550- 1650 *	1000- 1300 *	2000 *	2000 *	3000 *	2000 *	2000 *	3000 *
Witamina A (równoważnik retinolu)	µg	600	600	700	800	800	800	1000	1000	900
Witamina E (ekw.α- tokoferolu)	mg	6	6	7	10	10	10	10	10	10
Witamina B1	mg	0,7	0,8	1,0	1,2	1,2	1,6	1,3	1,5	1,6
Witamina B2	mg	0,8	1,0	1,2	1,4	1,6	1,6	1,6	1,8	1,7
Niacyna (PP)	mg	8	12	13	11	15	16	17	17-20	20
Witamina B6	mg	0,7- 1,0	1,0	1,4	2,0	2,0	2,0- 2,5	2,0	2,0	2,0- 2,5
Witamina C	mg	50	60	60	75	80	70	80	80	70
Cynk	mg	10	10	10	10-12	12	12	10-15	15	12
Miedź	mg	0,7- 1,0	1,0	1 – 2	2,0	2,0	2,0- 2,5	2,0	2,0	2,0- 2,5
cholesterol	mg	-	-	-	300	-	-	300	-	-
% energii z białka		12	12	12	13	13	-	12	13	-
% energii z tłuszczu		32	32	30	31-32	31	33	31	31-32	33
% energii z węglowodanó w		56	56	58	55-56	56	51-62	57	55-56	51-62
% energii z WNKT		3	3	3	3	3	3	3	3	3

*Minimalna norma spożycia

Energia i składniki odżywcze	Jednostka	Kobiety			Mężczyźni		
		19-25 lat	26-60 lat	>60 roku życia	19-25 lat	26-60 lat	>60 roku życia
Energia	kcal	1850	1860	1680	2450	2360	2000
Białko	g	70-90	70-90	65-70	75-100	75-100	65-70
Tłuszcze ogółem	g	61,67	62,00	46,50	81,6	78,6	55,6
WNKT	g	6,17	6,33	7,50	8,4	7,8	8,8
Węglowodany	g	-	-	-	350-410	350-410	330-365
Wapń	mg	1100	800	1000	1100	800	800
Fosfor	mg	700	900	800	800	650	650
Magnez	mg	290	290	290	360	360	360
Żelazo	mg	16	15	12	12,5	12,5	11
Sód	mg	575*	575*	575*	575*	575*	575*
Potas	mg	3500*	3500*	3500*	3500*	3500*	3500*
Witamina A (równoważnik retinolu)	µg	700	700	700	800	800	800
Witamina E (ekw.α-tokoferolu)	mg	10	10	10	10	10	10
Witamina B1	mg	1,7	1,7	1,4	1,8	1,8	1,5
Witamina B2	mg	1,6	1,6	2,0	2,4	2,4	2,2
Niacyna (PP)	mg	19	19	18	21	21	20
Witamina B6	mg	1,8	1,8	2,2	2,2	2,2	2,4
Witamina C	mg	70	70	70	70	70	70
Cynk	mg	12	12	11	15	15	15
Miedź	mg	2,0-2,5	2,0-2,5	2,0-2,5	2,0-2,5	2,0-2,5	2,0-2,5
cholesterol	mg	-	-	-	-	-	-

% energii z białka		-	-	-	-	-	-
% energii z tłuszczu		30	30	25	30	30	25
% energii z węglowodanów		51-62	51-62	51-62	51-62	51-62	51-62
% energii z WNK		3	3	4	3	3	3

*Minimalna norma spożycia

Tabela 3. Modelowe dzienne racje pokarmowe w gramach dla diety podstawowej – dla szpitali.

[illegible]

Mięso, drób**	30	30	30	70	90	90	50	80	90	90	90	55	70	70	55
Wędliny	20	20	20	30	45	45	25	30	45	45	40	25	25	25	20
Ryby**	0	5	10	15	15	20	15	20	25	20	20	10	25	20	20
Jaja	37,5	37,5	25	25	25	16,7	16,7	25	16,7	16,7	16,7	16,7	16,7	16,7	16,7
Tłuszcze:															
Zwierzęce	16	25	33	23	20	20	28	30	30	15	15	8	30	30	11
Roślinne	9	13	17	24	25	25	27	30	20	20	20	20	30	30	24
Cukier i słodczyce	30	30	40	40	45	50	45	50	55	40	40	45	45	45	55

*pieczywo pszenne

**mięso bez kości

Dieta może ulec modyfikacji pod względem wartości energetycznej np. dla osób wyniszczonych, rekonwalescentów wartość energetyczna diety będzie musiała być wyższa od wartości 2000 kcal i wynosić 2500 kcal, 2800 kcal lub 3000 kcal. Dla osób z nadwagą czy otyłością wartość tę można zredukować do 1800 kcal.

Dieta podstawowa powinna być urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku powinny się znaleźć produkty ze wszystkich 6 grup produktów. Różnorodność potraw ma być jak największa. Jadłospisy powinny być planowane na co najmniej 7 dni. Takie planowanie pozwala uniknąć powtarzania się posiłków, daje możliwość właściwego zaopatrzenia oraz oszczędnego gospodarowania produktami.

Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorakie techniki przygotowania potraw, ograniczając smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego), sól i słodycze. W planowaniu ważna jest dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych. W zaplanowanych jadłospisach powinny znaleźć się produkty przewidziane w dziennej racji pokarmowej. Produkty można zamieniać w ramach tej samej grupy, np. pieczywo można zmienić na kaszę, mleko na ser, mięso na jaja.

Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona. Posiłki należy chorym podawać regularnie, codziennie o tych samych godzinach. Dieta ta stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Założenia dla diety podstawowej:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	75-80 g
Białko zwierzęce	45 g
Tłuszcz	65 g
Węglowodany przyswajalne	275 g
Błonnik pokarmowy	30-40 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70

Białko ogółem – 15,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 55 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 4. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie podstawowej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	220
Pieczywo mieszane*	215
Mąka, makarony	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
2. Warzywa i owoce, w tym:	975
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	100
Pozostałe warzywa	200

Ziemniaki	275
Suche nasiona roślin strączkowych	10
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	850
Mleko i napoje fermentowane	400
Ser twarogowy**	45
Sery podpuszczkowe	15
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	135
Mięso, drób (bez kości)	70
Wędliny***	25
Ryby	20
jaja	15
5. Tłuszcze:	45
Zwierzęce – masło, śmietana	20
(przeliczona na masło)	
Roślinne – olej, oliwa, margaryna	25
miękką	
6. Cukier i słodczyce	45

*Pieczywo przeliczone na mąkę – 100 g pieczywa = 74 g mąki

**Ser przeliczony na mleko – 100 g mleka = 15 g sera twarogowego lub 10g sera żółtego

***Wędliny przeliczone na mięso – 100 g wędlin = 125 g mięsa (bez kości)

Przykład diety podstawowej:

I śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem Pieczywo mieszane z masłem Ser twarogowy z cebulą Jabłko
II śniadanie	Chleb z pasztetem drobiowym Sałatka jarzynowa Herbata zielona
Obiad	Zupa krem z selera z grzankami Ryba smażona Ziemniaki puree Sałatka z czerwonej kapusty Herbata
Kolacja	Klopsiki w sosie z makaronem Surówka z marchwi z chrzanem Placek drożdżowy z kruszonką

1.2. Dieta bogatoresztkowa

Zastosowanie i cel diety:

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Charakterystyka diety:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją racjonalnego odżywiania ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Błonnik pokarmowy stanowią nie skrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w skład jego wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego.

W odmawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą celulozy, hemicelulozy oraz ligniny. Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, daje uczucie sytości.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, takie jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne. W diecie tej zwiększa się spożycie błonnika do ok 4-50 g/dobę. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i bóle brzucha. Korzystne działanie na perystaltykę jelit ma również: jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kompoty z suszonych śliwek, surówki, siemię lniane.

Tabela 5. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu jogurt, kefir, mleko ukwaszone 1dniowe maślanka ,serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe warzywne, napoje owocowe- mleczne herbata: owocowa, ziołowa, woda mineralna.	Kawa naturalna, mleko pełne jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające, pracę przewodu pokarmowego , słaba herbata	Mocna herbata , alkohol ,zbyt kwaśne mleko ,napoje czekoladowe , napar z czarnych suszonych jagód, kawa naturalna , kawa żołądziowa
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna ,bułki grahamki pieczywo chrupkie pumpernikiel	Pieczywo pszenne- jasne chleb żytni pótcukiernicze	Pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	Twaróg ,chude wędliny drobiowe, chuda szynka dżemy, marmolady, miód serek sojowy, pasztet masło, margaryna miękka, ryby chude	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste , śledzie ,konserwy rybne	Wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych grzybowych	Z kaszy manny	Zupy z warzyw strączkowych, kapustnych , tłuste, zawiesiste ,na wywarach
Dodatki do zup	Bułki, grzanki kasze, ziemniaki, lane ciasto, makaron, groszek ptysiowy	Soczewica	Ryż , krokiety z kapustą ,groch , fasola
Mięso, Podroby, Drób Ryby	Chude gatunki mięs : cielęcina, konina, schab, królik, indyk ,kurczak, Ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj,	Średnio tłuste gatunki mięs, wieprzowina wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, mózg, flaki gęsi ,kaczki	Bardzo tłuste gatunki mięs : wieprzowina baranina, mięsa smażone w dużych ilościach

	makrela, sola, karmazyn tuńczyk, sardynka, -pulpety , potrawki	, Ryby: śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsem drobiu i ryb	
Potrawy Półmięsne Bezmięsne	Budynie z mięsa i kasza, warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana ,kluski ziemniaczane, naleśnik z mięsem	Racuchy, bliny, kluski kładzione lacki ziemniacza ne	Potrawy z fasoli grochu ,z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy słonecznikowy, sojowy kukurydziany Oleje zawierające wielonienasycone kwasy rzepakowy, oliwa oliwek, mała, margaryny miękkie		Łój, smalec, słonina boczek ,margaryny twarde ,olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże mrożone, buraki papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, pietruszka, sałata, seler rabarbar, warzywa w postaci soków	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe, cebula, czosnek, pory, fasola szparagowa grostek zielony, ogórki kiszane.	Suche nasiona roślin strączkowych ,pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże .
Ziemniaki	Gotowane ,pieczone		Smażone, frytki, placki.
Owoce	Świeże, suszone konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek soków, gotowane	Gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe orzechy arachidowe	Czereśnie

Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy przeciery, sałatki owocowe	Ciasta z dużą ilością żółtek z masami	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem, kakao
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, pietruszka zielona, sól jarzynka, kminek, koper, majeranek, gałka muszkatowa, curry	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda (w dyspepsjach jelit zabroniona)	Ocet

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

Założenie dla diety bogatoresztkowej:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	75-80 g
Białko zwierzęce	40 g
Tłuszcz	65 g
Węglowodany przyswajalne	280 g
Błonnik pokarmowy	>40 g
Wapń	>0,9 g
Żelazo	>13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70

Białko ogółem – 14,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 56 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 6. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie bogatoresztkowej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	220
Pieczywo razowe	215
Mąka, makarony	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
2. Warzywa i owoce, w tym:	1025
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β -karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	250
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β -karoten	50
Pozostałe owoce	100
Śliwki suszone	20-40
3. Mleko i produkty mleczne	800
Mleko i napoje fermentowane	500
Ser twarogowy	30
Sery podpuszczkowe	10
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	115
Mięso, drób (bez kości)	50
Wędliny	25
Ryby	20
jaja	15
5. Tłuszcze:	45
Zwierzęce – masło, śmietana	20
(przeliczona na masło)	
Roślinne – olej, oliwa, margaryna	25
miękką	
6. Cukier i słodycze	45

*20g śliwek suszonych = 100 g śliwek świeżych

Przykład diety podstawowej:

I śniadanie	Owsianka z owocem Chleb razowy z masłem Ser twarogowy Pomidor Herbata owocowa
II śniadanie	Pieczywo chrupkie z masłem i powidłami Kawa słaba Pomarańcza
Obiad	Barszcz czerwony czysty Boeuf Stroganow Ziemniaki puree

	Warzywa gotowane Surówka z jogurtem
Kolacja	Galart z kurczakiem Chleb razowy z masłem Surówka z papryki Siemię lniane z mlekiem

1.3. Dieta łatwo strawna

Zastosowanie i cel diety:

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

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

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

Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowanie energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych jak dieta podstawowa. Różnica między żywieniem osób zdrowych, a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych.

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna, gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:

- Dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
- Obieranie
- Gotowanie
- Przecieranie przez sito i miksowanie produktów
- Podawanie przecierów i soków
- Stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.

Z pieczywa pełnoziarnistego w diecie tej można planować jedynie chleb pszenny – graham. Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie

całkowicie wyeliminowane z diety. Zaleca się ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej do 25 g/dobę. Posiłki należy spożywać 4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych przerwach czasowych między posiłkami i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

Modyfikacja diety

Dieta zależnie od masy ciała pacjenta oraz choroby, w jakiej będzie stosowana, może ulec modyfikacji pod względem zawartości energii, składników pokarmowych albo produktów spożywczych.

Na przykład – w chorobach przebiegających z gorączką i dla pacjentów wyniszczonych wartość energetyczna diety może ulec zwiększeniu nawet o 50% w porównaniu z wartością kaloryczną żywienia podstawowego, natomiast pacjentom otyłym liczbę kalorii w diecie należy zmniejszyć. W diecie stosowanej przy niedokwaśnym nieżycie żołądka ogranicza się pokarmy z większą ilością tłuszczu i cukru. W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej bieguncie dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miodu czy dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki

Uwagi technologiczne

Ważne jest, aby potrawy były świeżo przygotowywane, nie przechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w piekarniku lub w opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie z dodatkiem tłuszczu jest wykluczone. Nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Tłuszcze zaleca się podawać do gotowych potraw na surowo. Dozwolony tłuszcz to tłuszcz roślinny: olej słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, także masło (tłuszcz zwierzęcy). Do zagęszczania potraw nie stosujemy zasmażek. Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, tak aby pobudzały często upośledzone łaknienie. Dieta łatwo strawna jest podstawą do planowania pozostałych diet leczniczych, z wyjątkiem diety bogatoresztkowej.

Tabela 7. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie ($\leq 2\%$) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób

Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz; ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne; ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, czipsy
Warzywa	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny, bez zasmażek; na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielki dodatek kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, kukurydza (również z puszki); warzywa z zasmażką; warzywa konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek - jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest; owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier (dozwolony ale nie preferowany), miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia,	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle

	lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon	
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne; przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana; zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań; zupy zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku – bez zasmażek	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania; pieczone w folii aluminiowej, rękawie foliowym lub w pergaminie; potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców; lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy; sosy owocowe; majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galarecie lub kremie; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Herbata, kawa (o ile nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Założenie dla diety łatwo strawnej:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	75-80 g
Białko zwierzęce	45 g
Tłuszcz	65 g
Węglowodany przyswajalne	275 g
Błonnik pokarmowy	<25 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70

Białko ogółem – 15,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 29,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 55 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 8. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	210
Pieczywo pszenne	200
Mąka, makarony	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
2. Warzywa i owoce, w tym:	950
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	250
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β- karoten	50
Pozostałe owoce	150

3. Mleko i produkty mleczne	850
Mleko i napoje fermentowane	500
Ser twarogowy	50
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	135
Mięso, drób (bez kości)	70
Wędliny	25
Ryby	20
jaja	15
5. Tłuszcze:	45
Zwierzęce – masło, śmietana (przeliczona na masło)	25
Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	20
6. Cukier i słodcyce	45

Przykład diety podstawowej:

I śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem Pieczywo pszenne Pasta z kurczaka i warzyw Powidła śliwkowe
II śniadanie	Napój owocowy Bułka pszenna z masłem i serem twarogowym
Obiad	Krem jarzynowy Klopsy drobiowe w sosie cytrynowym Ziemniaki puree Sałatka z pomidorów bez skórki Kompot przetarty z jabłek
Podwieczorek	Galaretka owocowa Herbatniki
Kolacja	Pierogi leniwe Sałatka z włoszczyzny Herbata ziołowa

1.4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- W przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych
- W chorobach miąższu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby
- W przewlekłym zapaleniu trzustki
- We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie zaostrzenia choroby.

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

Charakterystyka diety

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu produktów, które są źródłem tłuszczu zwierzęcego, który obfituje w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie powinna wynosić 30-50g/dobę. Jest to tłuszcz, który znajduje się w produktach (mięsie, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać że produkty białkowe dostarczają ponad połowę dziennej racji tłuszczu. Produkty tłuszczowe, które są dozwolone to: oleje słonecznikowy, rzepakowy, sojowy, masło w ograniczonej ilości oraz margaryny roślinne. Całkowicie zabronione są: smalec, słonina, boczek. Z diety należy wykluczyć produkty i potrawy trudno strawne, długo zalegające w żołądku, pikantne oraz wzdymające. Ogranicza się także ilość błonnika pokarmowego (produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone). Białko zaleca się w normie fizjologicznej. Posiłki należy podawać w małych porcjach, często 5 razy w ciągu dnia.

Tabela 9. Produkty i potrawy zalecane i zalecane umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kefir i jogurt 1,5-0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, owocowa, ziołowa, soki owocowe, wody niegazowane	Mleko z zawartością 2% tłuszczu.	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, cola.
Pieczyno	Chleb pszenno- jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, suchary	Pieczyno drożdżowe - cukiernicze.	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenno, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne i razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach.

Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kaszanka, pasztetowa, smalec, boczek, tłuste sery dojrzewające, ser topiony, ser „Feta” , ser typu „Fromage ”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczane, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z maki i mleka, mleczne. Sosy łagodne:warzywne, owocowe, zagęszczone zawiesiną z maki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym.	Chudy rosół z cielęciny	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych i grzybowych. Zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem. Sosy ostre: chrzanowy, musztardowy, grecki i śmietanowy
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 francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz: jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej, warzyw, makaron nitki bez bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach.	Zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem.	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku.
Mięso, drób ryby	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola,	Wołowina, chudy schab, ozory, serca, młody karp, leszcz, makrela , karmazyn. Potrawy duszone bez	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba. Tłuste ryby:

	mintaj , płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, fladra, szczupak, płastuga, okoń, lin. Potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki.	obsmażania na tłuszczu, pieczone w rękawie foliowym lub pergaminie.	węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone, marynowane, wędzone.
Tłuszcze		Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło miękkie margaryny.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne.
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczek, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki. Potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki.	Szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, drobno starta surówka z marchewki, selera.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, z majonezem, musztardą. Warzywa marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	Dojrzałe , soczyste: jagodowe, winogrona , bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane.	Kiwi, melon, wiśnie, śliwki.	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, 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	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, zielona pietruszka, koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia.	Ocet winny, sól, jarzynka, vegeta, słodka papryka, estragon, bazylia, tymianek, kminek	Ostre : ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.

Modyfikacja diety:

W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych należy wykluczyć z diety żółtka jaj, ponieważ powodują one silne skurcze pęcherzyka żółciowego nasilając dolegliwości. Przeciwwskazane są produkty bogate w cholesterol (żółtka, tłuste mleko, podroby). Ogranicza się także produkty które obfitują w kwas szczawiowy (rabarbar, szpinak, szczaw}. W chorobach wątroby o lekkim przebiegu białko podaje się w granicach normy (ok 1 g/kg masy ciała) w stłuszczeniu wątroby białko można zwiększyć do ok 1,5 g/kg masy ciała. We wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego chorzy z reguły nie tolerują mleka i serów. Mleko należy ograniczyć lub wykluczyć z diety. Można je zastąpić produktami zawierającymi mniej laktozy np. jogurtem, kefirem. Twarogi można stosować w zależności od indywidualnej tolerancji pacjenta W przewlekłym zapaleniu trzustki, w okresie gdy występuje biegunka nie należy podawać tłuszczu do potraw i pieczywa.

Uwagi technologiczne:

Metody przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez obsmażania na tłuszczu,
- pieczenie w papierze pergaminowym lub w foliach przezroczystych. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie zabronione.

Warzywa i owoce najlepiej podawać gotowane, rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach z warzyw. Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz dodajemy na surowo do gotowych potraw.

Założenia dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	80-85 g
Białko zwierzęce	50 g
Tłuszcz	35-40 g
Węglowodany przyswajalne	330 g
Błonnik pokarmowy	<20 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	>13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg

Witamina C	>70
-------------------	-----

Białko ogółem – 16,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 17 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 66,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 10. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu.

1. Produkty zbożowe, w tym:	250
Pieczywo pszenne	230
Mąka, makarony	40
Kasze, płatki śniadaniowe	40
2. Warzywa i owoce, w tym:	1025
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β -karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	275
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	150
Bogate w β -karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	850
Mleko i napoje fermentowane	500
Ser twarogowy	50
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	150
Mięso, drób (bez kości)	70
Wędliny	25
Ryby	20
Jaja - białko	30
5. Tłuszcze:	20
Zwierzęce – masło, śmietana (przeliczona na masło)	10
Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	10
6. Cukier i słodycze	55

Przykład diety:

I śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 1,5% tłuszczu
-------------	--------------------------------------

	Pieczewo pszenne z masłem i polędwicą drobiową
II śniadanie	Bułka pszenna z chudym serem twarogowym Napój pomidorowy
Obiad	Krem jarzynowy Klopsy drobiowe w sosie cytrynowym Ziemniaki puree Buraczki Kompot przetarty z jabłek
Podwieczorek	Galaretka owocowa Biskopt na białkach
Kolacja	Risotto z ryżu i warzyw

1.5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Zastosowanie i cel diety:

Dieta łatwo strawna 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 (dolegliwości nie mające podłoża zmian organicznych)
- na zlecenie lekarza prowadzącego

Celem diety jest:

- dostarczeni pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- ograniczenie wydzielania soku żołądkowego poprzez ograniczenie produktów i potraw

pobudzających jego wydzielanie

- neutralizowanie soku żołądkowego

- niedrażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka

Charakterystyka diety:

Jest to dieta łatwo strawna 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, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe (wino, piwo), kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy. Ilość białka w diecie należy nieco zwiększyć do 1,2g/ kg należnej masy ciała (nmc). Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7-1 l /dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania 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 zmniejszające stężenie cholesterolu. Tłuszcze pokrywają w 30% dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki, tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być umiarkowane, ponieważ mogą wpływać na zwiększenie stężenia cholesterolu. Do produktów hamujących wydzielanie żołądkowe oprócz tłuszczów należą słabe roztwory cukru. Ograniczeniu podlega błonnik pokarmowy, należy więc z diety wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyspeptyczne – gniecienie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniające błonę śluzową żołądka. Z diety tej wyklucza się produkty trudno strawne, wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą. Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie. Ważna jest temperatura potraw – nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne. Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego. Należy uwzględnić obserwacje pacjenta i wykluczyć te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków. Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw. Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z mąki i śmietanki lub mąki i mleka. Zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane. Warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem. Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny.

Tabela 11. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mlecznoowocowe, mleczno - warzywne, wody niegazowane	słaba herbata, soki owocowowarzywne, herbata owocowa, herbata ziołowa	kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, , napoje gazowane, napoje alkoholowe, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczywo	pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	pieczywo cukiernicze	wszelkie pieczywo świeże, razowe, żytnie, pszenne razowe, pieczywo chrupkie
Dodatki do pieczywa	masło, twarożek, jaja na miękko, jajecznica na parze, serek homogenizowany, pasta z cielęciny, drobiu	margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: parówki cielęce, polędwica, drobiowe, łagodny ser podpuszczkowy, pasztet domowy	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, ser „Feta”, dżemy, jaja na twardo
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 mleka, z mąki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne – ze słodką śmietanką, koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	owocowe nierozcieńczone chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoly, buliony, zupy w proszku sosy ostre, pikantne, zasmażane: chrzanowy, musztardowy, grzybowy, cebulowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski	grostek ptysiowy, ziemniaki w całości	kluski kładzione, grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy,

	francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree		nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, ozory, płuca, kura, serca, ryby: makrela, leszcz, młody karp potrawy, sardynka, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, dziczyzna baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, marynowane, wędzone, pieczone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne z WNKT i JNKT, oliwa z oliwek	margaryny miękkie , niezbyt kwaśna śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, cukinia, szpinak, buraki, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószane mąką, z „wody”, z masłem	kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, seler, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki: np. z marchewki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree	pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	dojrzałe, soczyste bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce	w okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	gruszki, czereśnie, kawon, agrest, śliwki, wiśnie, orzechy, owoce marynowane, owoce suszone

	jagodowe, winogrona, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem		
Desery	kisiele, budynie, galaretki, kompoty z dozwolonych owoców- przetarte, kisiele i budynie mleczne, mus z pieczonego jabłka desery mało słodzone	kremy	ciasta z masami z dużą ilością cukru, torty, desery z używkami, orzechami, kakao czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	bardzo łagodne: wanilia, cukier, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	melisa, sól, jarzynka	ocet, pieprz, papryka ostra, musztarda, chrzan, maggi, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe

Założenia dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	80g
Białko zwierzęce	50 g
Tłuszcz	70 g
Węglowodany przyswajalne	260-265 g
Błonnik pokarmowy	<25 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 31,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 52,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 12. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

1. Produkty zbożowe, w tym:	190
Pieczywo pszenne	190
Mąka, makarony - drobne	20
Kasze, płatki śniadaniowe	20
2. Warzywa i owoce, w tym:	950
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β -karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	250
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β -karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	850
Mleko i napoje fermentowane	500
Ser twarogowy	50
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	155
Mięso, drób (bez kości)	80
Wędliny	25
Ryby	20
Jaja - białko	25
5. Tłuszcze:	50
Zwierzęce – masło, śmietana (przeliczona na masło)	25
Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	25
6. Cukier i słodcyce	45

Przykład diety:

I śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem Bułka czerstwa z masłem i mięsem z drobiu – gotowanym Rozcieńczony sok owocowo- warzywny
II śniadanie	winogrono
Obiad	Krem jarzynowy Mięso drobiowe, mielone z sosem beszamelowym Ziemniaki puree Kabaczki puree Napój owocowy
Podwieczorek	Jogurt z owocami
Kolacja	Makaron nitki z twarożkiem i jabłkiem pieczonym Herbata z mlekiem

1.6. Dieta o zmienionej konsystencji

1.6.1. Dieta papkowata

Dieta ma zastosowanie:

- w chorobach jamy ustnej, zapalenia przełyku rak przełyku, zwężenia przełyku ,żylaki przełyku
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza,

Charakterystyka diety

W diecie produkty i potrawy podawane są formie papkowatej, aby nie wymagały gryzienia. Wartość energetyczna a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej, różnica w diecie polega na konsystencji podawanych potraw. Bardzo ważnym składnikiem w tej diecie jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B, oraz składniki mineralne. Potrawy muszą być sporządzone tak aby nie drażniły chorobowo zmienionego przełyku lub jamy ustnej w sposób mechaniczny, chemiczny lub termiczny.

Metody sporządzania potraw

Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania. W diecie papkowej mają zastosowanie zupy przecierane, zupy kremy, podprawione zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce należy podawać w postaci surowych soków, oraz w postaci gotowanej rozdrobnionej. Mięso podawać w postaci gotowanej mielonej lub sporządzać dania z masy mielonej z dodatkiem sosów.

Tabela 13. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie papkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko świeżo ukwaszone, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne,, mleczno-owocowe,	Słaba kawa naturalna z mlekiem	Alkoholowe, mocne kakao, mocna kawa, mocna herbata, płynna czekolada, zbyt kwaśne przetwory z mleka , woda gazowana
Pieczynko	Pszenne, jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	Pieczynko półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód,	Margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z łagodnego sera podpuszczkowego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery typu Feta, , sery typu fromage
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie	Chudy rosół , buliony, kalafiorowa, pieczarkowa,	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne,

	<p>przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietanką, , zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką</p>		<p>zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesziste, tłuste, zasmażane, pikantne</p>
Dodatki do zup	<p>Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone</p>	<p>Makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe,</p>	<p>Kluski kładzione, grube makarony,, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo</p>
Mięso, drób, podroby, ryby	<p>Chude gatunki mięs, drób ryby,, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym</p>	<p>Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii, lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs</p>	<p>Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione,</p>
Potrawy półmięsne i bezmięsne	<p>Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane,</p>	<p>Makaron nitki z mięsem , leniwe pierogi,</p>	<p>Zapiekanki z ziemniaków mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy</p>
tłuszcze	<p>Masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, i inne</p>	<p>Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów,</p>	<p>Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde,</p>

	bogate w wielonienasycone i jednonienasycone kwasy tłuszczowe		
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszką, seler, pomidory bez skórki, szpinak , grostek zielony, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawione zawiesinami, oprószone mąka, budynie, z warzyw, surowe soki	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki,	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w postaci grubo startej surówki,
ziemniaki	Gotowane w postaci puree		Gotowane w całości, pieczone, smażone,
Owoce	Dojrzałe soczyste: jagodowe przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone , w postaci soków	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki, gruszki, w postaci przecieru	Wszystkie w całości,
desery	Kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Czekolada, kakao, kremy	Kompoty nie przetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	Sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylią, papryka słodka	Ostre przyprawy: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili, i inne ostre

Założenia dla diety papkowej:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	80g
Białko zwierzęce	50 g
Tłuszcz	65-70 g
Węglowodany przyswajalne	270 g
Błonnik pokarmowy	<20 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	>70 mg

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 54 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 14. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie papkowej

1. Produkty zbożowe, w tym:	210
Pieczywo pszenne	200
Mąka, makarony - drobne	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
2. Warzywa i owoce, w tym:	1000
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	250
Suche nasiona roślin strączkowych	-

Owoce:	
Bogate w witaminę C	150
Bogate w β- karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	850
Mleko i napoje fermentowane	400
Ser twarogowy	50
Sery podpuszczkowe łagodne	10
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	135
Mięso, drób (bez kości)	70
Wędliny	25
Ryby	20
Jaja - białko	15
5. Tłuszcze:	45
Zwierzęce – masło, śmietana (przeliczona na masło)	25
Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	20
6. Cukier i słodyczne	45

Przykład diety:

I śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną Pieczywo pszenne rozmoczone z mleku Pasta z szynki i masła – zmiksowana Napój owocowy
II śniadanie	Herbata z mlekiem Bułka rozmoczona i jajko na miętko
Obiad	Zupa koperkowa z lanym ciastem Budyń z mięsa Sos pomidorowy Ziemniaki puree Szpinak Herbata z cytryną
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy
Kolacja	Papka z kaszy krakowskiej, twarogu, jabłka

1.6.2 Dieta płynna

Stosowana jest:

- u chorych, u których występują wymioty, nudności, biegunka
- w innych przypadkach chorobowych według wskazań lekarza

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości płynów, natomiast nie dostarcza odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

W skład diety wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar z rumianku, mięty, herbata bez cukru. Na zlecenie lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub sokiem owocowym. Lekarz może zlecić choremu 5% kleik przecedzony przez gęste sito, ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu lub płatków owsianych. Jeśli nie ma przeciwwskazań, choremu można podać chudy rosół z cielęciny lub chudego drobiu. Dieta składająca się z płynów nie może być długo stosowana, aby nie doprowadzić do niedożywienia pacjenta. Dietę w postaci płynów zaleca się przez 1-2 dni. W miarę poprawy stanu zdrowia chorego do kleików można dodać żółtko jaja, masło, do klarownych soków – żelatynę. Następnie wprowadza się dietę płynną wzmocnioną – posiłki miksowane. Jeśli nie ma przeciwwskazań do podawania pokarmów o konsystencji papkowatej, a następnie stałej, w 2-3 dobie stosowania diety płynnej choremu podaje się kleiki cedzone, albo przecierane, sucharki rozmoczone początkowo w herbacie, następnie w mleku. Dietę kleikową modyfikuje się przez wprowadzenie niewielkiej ilości mleka, masła, żółtka jaja, chudego twarogu, przecieru z jabłek, cukru, bułki czerstwej. Dietę stopniowo rozszerza się przechodząc do diety łatwo strawnej.

1.6.3. Dieta płynna wzmocniona

Stosowana jest:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- u chorych nieprzytomnych
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów. Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20% energii, niekiedy nawet 24%. Tłuszcz pokrywa 30-35% zapotrzebowania energetycznego, a węglowodany 44-54%. Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną – pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane

. Produkty, z których sporządzamy posiłki:

- powinny być świeże, • pieczywo należy namoczyć i zmiksować,
- kasze podawać w formie kleików, sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,

- jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup, kleików (podać po zagotowaniu),
- mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie, • warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,
- potrawy można wzbogacić mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Do przygotowywania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaj, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń), chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, koperek, wanilia, cynamon). Wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Produkty przeciwwskazane: pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczka, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietanka, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

Ilość podawanych posiłków przez zgłąbnik nosowo-żołądkowy zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500 ml, a temperatura posiłków powinna wynosić około 37 st. C.

Założenia dla diety papkowej:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	80g
Białko zwierzęce	50 g
Tłuszcz	75 g
Węglowodany przyswajalne	250 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70 mg

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 34 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 50 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 15. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie płynnej wzmocnionej

1. Produkty zbożowe, w tym: Ryż, kasze (jęczmienna, manna, kukurydziana), mąka	160 160
2. Warzywa i owoce, w tym: Warzywa: Bogate w witaminę C Bogate w β -karoten Pozostałe warzywa Ziemniaki Suche nasiona roślin strączkowych Owoce: Bogate w witaminę C Bogate w β -karoten Pozostałe owoce	725-750 100 100 150 75-100 - 100 50 150
3. Mleko i produkty mleczne Mleko płynne pełne Mleko w proszku	850-900 600 40
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja: Mięso, drób (bez kości) Jaja - żółtko	175 160 15
5. Tłuszcze: Zwierzęce – masło, śmietana (przeliczona na masło) Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	45 20 25
6. Cukier i słodczyce	60

1.6.4. Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę

Zastosowanie i cel diety

Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę stosowana jest:

- u chorych nieprzytomnych
- u chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym

- w niektórych chorobach jamy ustnej
- w urazach części twarzowej czaszki
- po oparzeniach jamy ustnej, przełyku i żołądka
- w nowotworach przełyku, wpustu żołądka
- w niedrożności górnej części przewodu pokarmowego
- w innych chorobach zgodnie z zaleceniem lekarza

Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę ma na celu dostarczenie choremu odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Charakterystyka diety

Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę musi mieć taką konsystencję, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu. Pokarm musi przechodzić swobodnie przez zgłębnik. Dieta ta ma zapewnić pacjentowi odpowiednią podaż energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Powinna być dobrze tolerowana przez chorego; nie może dawać uczucia pełności, rozpierania w nadbrzuszu, bólu i wzdęcia brzucha, wywoływać nudności, wymiotów, biegunki lub zaparcia. Do żywienia przez zgłębnik można wykorzystać dietę płynną wzmocnioną. W szpitalach do żywienia przez zgłębnik stosuje się dietę płynną przygotowaną na bazie mleka z dodatkiem jaj, masła, cukru, produktów skrobiowych. Wadą tej diety jest niedostateczna podaż energii, białka, witamin i pozostałych składników odżywczych. Diety z produktów spożywczych naturalnych mogą być wzbogacone w składniki odżywcze przez połączenie ich z gotowymi dietami przemysłowymi. Gotowe diety przemysłowe (zwane preparatami do żywienia enteralnego) występują w postaci płynnej albo sproszkowanej i wówczas są łączone z odpowiednią ilością wody lub mleka.

Zalety preparatów przemysłowych:

- mają standardowy skład, ściśle określoną ilość składników pokarmowych i znaną wartość energetyczną
 - są łatwe w przygotowaniu
 - mają płynną konsystencję, dlatego nie zatykają cewników •
- znana jest ich wartość osmolarna
- są sterylne
 - są zróżnicowane pod względem smakowym.

Rodzaj diety, rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Najczęściej w pierwszych dniach chory otrzymuje posiłki co godzinę (przez całą dobę), następnie- jeśli pokarm jest dobrze tolerowany- w 6 porcjach co 4 godziny. Po okresie adaptacji wprowadza się krótsze przerwy między posiłkami, aby chory mógł mieć 6-8 godzinną przerwę nocną. Czasem żywienie rozpoczyna się od 1/3 lub połowy objętości diety, dochodząc w trzecim dniu do 100%, albo podaż pokarmu rozpoczyna się od mniejszego stężenia energii w 1 ml, uzyskując w ciągu kilku dni koncentrację 1kcal/1ml. Pokarm może być podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu z użyciem pompy, umożliwiającej

ustalenie prędkości tego wlewu. Posiłki należy podawać o temperaturze podobnej do temperatury ciała lub nieco niższej, tj. 30-37° C.

1.6.5. Dieta kleikowa

Zastosowanie i cel diety:

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych.

Celem tej diety jest oszczędzanie zmienionego chorobowo narządu.

Charakterystyka diety:

Podstawowe składniki diety:

- 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 od 1-3 dni, ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie prowadzi do wyniszczenia organizmu,
- można ją modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek),
- wybór kaszy do przygotowywania kleiku zależy od rodzaju schorzenia, na które cierpi pacjent, ponieważ kleiki mają różne działanie 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. jęczmienną 3 godziny, płatki owsiane 1 godzinę, kaszę mannę pół godziny, ryż 2 godziny, płatki ryżowe 15-20 minut, mąkę ryżową i pszenną 5 minut.

Przykład klasycznej diety kleikowej

I śniadanie	Kleik z ryżu (400ml, 50g ryżu) Herbata gorzka 250 ml Sucharki 30 g
II śniadanie	Herbata gorzka 250 ml Sucharki 30 g
Obiad	Kleik z kaszy jęczmiennej (400 ml, 50 g kaszy) Herbata gorzka 250 ml

	Sucharki 30 g
Podwieczorek	Herbata gorzka 250 ml Sucharki 30 g
Kolacja	Kleik z płatków owsianych (400ml, 50 g płatków owsianych) Herbata gorzka 250 ml Sucharki 30 g

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

1.7. Dieta ubogoenergetyczna

Zastosowanie diety :

Dieta ubogoenergetyczną stosuje się u osób z otyłością i nadwagą podczas redukcji masy ciała i ma za zadanie:

- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- Utrzymanie dobrego samopoczucia chorego,
- Ograniczenie uczucia głodu,
- Poprzez powolne ograniczenie energii zredukowanie masy ciała.

Charakterystyka diety

Dieta ubogoenergetyczna powinna być zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Źródłem energii dla osób otyłych powinna być obok pożywienia nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa. Aby w ciągu tygodnia zredukować 0,5 kg masy ciała należy zmniejszyć ilość kalorii o 500 dziennie. Zapotrzebowanie energetyczne jest indywidualne dla każdego pacjenta i zależy od jego aktywności fizycznej, trybu życia, rodzaju pracy jaką wykonuje, płci, wieku, oraz wielkości wydatku energetycznego niezbędnego do podstawowych procesów życiowych. Ustalenie zapotrzebowania energetycznego w diecie ubogoenergetycznej wymaga założenia określonego deficytu energetycznego. Za bezpieczny deficyt energetyczny uważa się deficyt wynoszący od 500 do 800 kcal. W praktyce oznacza to że, kaloryczność diety dla kobiet powinna wynosić 1200-1300kcal natomiast dla mężczyzn 1400-1500kcal dziennie. Największym ograniczeniom w diecie ubogoenergetycznej podlegają tłuszcze. Zaleca się nie więcej niż 40g tłuszczu na dobę, w tym 25-30g stanowi tłuszcz niewidoczny pochodzący z produktów białkowych. Ilość węglowodanów w diecie nie powinna być mniejsza niż 100g, ponieważ ilość ta chroni przed zużywaniem białka ustrojowego. Węglowodany w diecie są głównym składnikiem

energetycznym pożywienia. Z diety należy wykluczyć produkty zawierające cukier łatwo przyswajalny (cukier, dżem, miód, desery, ciastka, słodczyce)

Białko w diecie ubogoenergetycznej zaleca się w normie fizjologicznej, czyli 1 g /kg należnej masy ciała, czyli 70-80g na dobę. Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej znajdować się powinno w jadłospisie dziennym w trzech głównych posiłkach.

Dieta powinna zawierać więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i owoców powinno być około 750g na dobę. Należy zwiększyć ilość warzyw i owoców bogatych w beta karoten z uwagi na ograniczenie produktów bogatych w witaminę A. Należy ograniczyć sól kuchenną do 5g na dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie. Zaleca się 1,5l płynów dziennie. Ograniczenie płynów do 1L występuje wtedy, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki. Spożywać regularnie 4-5 małych posiłków.

Metody sporządzania potraw:

- Gotowanie w małej ilości wody, na parze, w szybkowarach,
- Duszenie bez dodatku tłuszczu,
- Pieczenie w folii, pergaminie

Zaleca się zupy czyste, albo soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru. Warzywa i owoce należy spożywać w formie surówek. Tłuszcz w ograniczonej ilości dodawać do gotowych potraw na surowo. Nie wskazane są przyprawy ostre, natomiast zaleca się przyprawy przyśpieszające przemianę materii takie jak: kolendra, kminek, majeranek, seler. Napoje najkorzystniej jest nie słodzić.

Tabela 16. Produkty i potrawy zalecane i zalecane umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

PRODUKT POTRAWA	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZAN E
NAPOJE	Mleko chude, 0,5-1,5% tłuszczu, kefir chudy, jogurt chudy, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa	Słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukr, krem, kakao naturalne, mocna kawa, soki owocowe z cukrem, napoje z owoców i śmietanki, coca- cola, pepsi

	zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru		
PIECZYWO	Chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny, drobiowe pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica(2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, ziarnisty.	Ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe, cielęce, dżemy bez cukru, śledzie, ryby niezbyt tłuste, gotowane , wędzone.	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolada, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, żółte, topione, sery pleśniowe, ser feta, sery typu fromage, ser twarogowy tłusty
ZUPY I SOSY	Jarzynowe, czyste np. pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, chudy rosół, mleczne na chudym mleku,	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, sosy na wywarach z warzyw: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowy bez cukru	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesiste , tłuste, słodkie
DODATKI DO ZUP		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto,	Duże ilości pieczywa makaronów, kasz, groszek ptysiowy,

		makaron, fasola, groch, ziemniaki	kluski francuskie, biszkopty
MIĘSO DRÓB RYBY	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak indyk, chude ryby: dorsz, lin, sandacz, mintaj szczupak, okoń, flądra, morszczuk, płoć, pstrąg, halibut biały, potrawy gotowane , pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, Ryby: młody karp, leszcz , karmazyn tuńczyk	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi kaczki, podroby, ryby tłuste węgorz łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki, potrawy nasiąknięte tłuszczem , smażone, duszone w tradycyjny sposób
POTRAWY PÓŁMIĘSNE BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa i warzyw, sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone, racuchy, kotlety z kaszy
WARZYWA	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce obok	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare surówki i warzywa, gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
ZIEMIANKI		Gotowane w całości, pure ziemniaczane, pieczone,	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
OWOCE	Grejpfruty, 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
DESERY	Kompoty z surówkowe, kisiele, galareta z	Ciasta z małą zawartością cukru, lub	Wszystkie desery z cukrem ,miodem, wszystkie z dużą

	niewielką ilością słodzika, legumina z serka homo, owoce z serkiem , jabłka pieczone z pianą z białka, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne.	z niewielką ilością słodzika	zawartością tłuszczu i cukru,: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszką, czosnek , cebula, jarzynka, bazylią, majeranek , kminek	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry, oregano, tymianek, vegeta	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach

Przykład diety ubogoenergetycznej 1200 kcal:

I śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem(mleko 150ml) Pieczywo razowe 70g, masło 5g Polędwica drobiowa 30g Sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem 100g
II śniadanie	Jogurt 150 g, pomarańcza 100 g
Obiad	rosół w filiżance, sztuka mięsa(130g) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn 150g Sałatka z porów i jabłka z zieleniną 150g
Podwieczorek	Truskawki 100g
Kolacja	Herbata z mlekiem 150g Chleb graham 70g z margaryną niskotłuszczową 10g Ser biały chudy z koperkiem 50g

	Surówka z papryki i zieleniny 100g
--	------------------------------------

1.8. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Zastosowanie i cel diety

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest

- w hiperlipidemii (hipercholesterolonii, hipertriglicerydemii i hiperlipidemii mieszanej)
- w miażdżycy
- w profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Celem diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi

Charakterystyka diety

Dieta w profilaktyce i leczeniu w/w chorób ma na celu zmniejszenie żywieniozależnych czynników ryzyka, w szczególności nadwagi, dyslipidemii, nadciśnienia tętniczego, i zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Redukcja nadwagi skutkuje między innymi obniżeniem stężenia lipidów w surowicy, poprawia tolerancję glukozy i obniżeniem podwyższonego ciśnienia tętniczego.

Najważniejszą charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi. Dieta ma zapewnić wszystkie niezbędne składniki odżywcze, zgodnie z wytycznymi racjonalnego żywienia. W diecie ważny jest dobór tłuszczów i właściwe proporcje różnych kwasów tłuszczowych. Udowodniono, że spożywanie tłuszczów zwierzęcych powoduje wzrost stężenia cholesterolu w surowicy, a zamiana tłuszczów zwierzęcych na oleje roślinne powoduje spadek jego stężenia. Oleje są najzdrowszymi tłuszczami, zawierają, bowiem mało kwasów nasyconych, a dużo więcej nienasyconych. Najmniej niekorzystnych dla zdrowia kwasów nasyconych ma olej rzepakowy (z nasion rzepaku podwójnie uszlachetnionych – bezerukowy). Zawarty w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym w największych ilościach kwas oleinowy zmniejsza stężenie miażdżycorodnego cholesterolu LDL, nie zmniejsza natomiast stężenia HDL (tzw. cholesterolu dobrego). Na zmniejszenie cholesterolu mają także wpływ niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe występujące w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, z zarodków pszennych i sojowym. Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są też margaryny zawierające 40 – 80% tłuszczu, tzw. margaryny miękkie , kubkowe, których konsystencję stałą uzyskuje się w procesie wymiany reszt kwasów tłuszczowych (tzw. procesie przeestryfikowania olejów).

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków. Najwłaściwszą techniką przygotowania posiłków jest gotowanie w wodzie i na parze, pod ciśnieniem, w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody. Oprócz gotowania zastosowanie ma technika duszenia potraw, polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu

półproduktów na patelniach teflonowych (nieuszkodzonych). Obsmażone potrawy należy podlewać niewielką ilością wody i dusić potrawę do miękkości pod przykryciem. Tłuszczu nie należy stosować, ponieważ przenika on do wnętrza potrawy, pogarszając jej strawność i zwiększając kaloryczność. Dozwolone jest pieczenie w rękawie foliowym, w pergaminie na

ruszcie, rożnie. Mięso, ryby, warzywa można także piec w naczyniach ceramicznych, lub przygotowywać je w kombiwarach. Niedozwolone są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu. Potrawy, których podstawą są jaja, należy wykonywać na białku np.: lane kluski, biszkopt, budynie z bitą pianą. Żółtko nie jest wskazane ze względu na dużą zawartość cholesterolu.

Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy i sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka. Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek, z dodatkiem oleju, lub majonezu sporządzonego na białku jaja lub mleku w proszku, zaleca się też je w formie soków lub gotowane z wody. Wartość energetyczną diety można modyfikować przez zwiększenie lub zmniejszenie energii. Dla pacjentów z nadwagą lub otyłych ilość kalorii należy zredukować indywidualnie dla każdej osoby, biorąc pod uwagę stopień nadwagi i aktywność fizyczną. Pacjentom wymagającym wzmożonego żywienia (wyniszczonym i niedowagą) wartość energetyczną diety należy zwiększyć. Dieta powinna zawierać co najmniej 700 g warzyw i owoców, gdyż są one bardzo dobrym źródłem antyoksydantów tj : witaminy C, β – karotenu, witaminy E. Witaminy te unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe, które uszkadzają naczynia krwionośne, błony komórkowe, substancję genetyczną, przyczyniając się w ten sposób do rozwoju miażdżycy i jej powikłań (choroby niedokrwiennej serca, zawału, i udaru mózgu) oraz choroby nowotworowej.

W diecie tej należy ograniczyć sól kuchenną do 5 g / dobę oraz przyprawy i sosy z dodatkiem glutaminianu sodu. Nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi.

W omawianej diecie powinny znaleźć się warzywa i owoce : borówka (czarna jagoda), czarne porzeczki, grejpfruty, marchew, dynia, cukinia, melon, kawon, sałata, szpinak, jarmuż, cebula, czosnek, buraki, suche nasiona roślin strączkowych, jabłka, morele, pigwa, karczochy, winogrona czerwone, brukselka, kalafior, brokuł, zielona herbata, słaba czarna herbata, olej rzepakowy i oliwa z oliwek, kiełki pszenicy, owsa, soi.

Tabela 17. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5%, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy – 1,5% tłuszczu	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt, mleko 2 %	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty

Pieczyno	Pieczyno z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczyno z dodatkiem soi, słonecznika	Pótcukiernicze, chleb żytni, pieczyno jasne	Chleb świeży, pieczyno z dużą ilością żółtek i dużą ilości tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery pleśniowe, ser Feta, ser typu Fromage, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry, królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe n-3 (EPA i DHA)	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – schab, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zwierające WNKT, np.:	Masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione

	słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne		
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowe	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, misy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	Ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: porzeczek oraz jogurtu	Sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Założenia dla diety:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	75 -80g
Białko zwierzęce	45 g
Tłuszcz	60 g
Węglowodany przyswajalne	290 g
Błonnik pokarmowy	>35 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	>70 mg

Dzienna racja pokarmowa zawiera:

Cholesterolu 105 mg

NKT 15 g

JNKT 23,3g

WNKT 16,1 g

Białko ogółem – 15,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 27 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 57,5 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 18. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.

1. Produkty zbożowe, w tym:	230
Pieczywo mieszane	230
Mąka, makarony	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
drobnoziarniste	
2. Warzywa i owoce, w tym:	985
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	275
Suche nasiona roślin strączkowych	10
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	800
Mleko i mleczne napoje fermentowane	450
1,5%	
Ser twarogowy, chudy	50
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	135
Mięso, drób (bez kości)	60
Wędliny	25
Ryby	30
Jaja - białko	15
5. Tłuszcze:	45
Zwierzęce – masło, śmietana	5
(przeliczona na masło)	
Roślinne – olej, oliwa, margaryna	40
miękką	
6. Cukier i słodyczne	40

Przykład diety:

I śniadanie	Owsianka na mleku odtłuszczonym Pieczywo razowe Pasta z twarogu I zieleniny z kiełkami pszennymi Pomidory z cebulą
II śniadanie	Salatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, kukurydzą, ananasami i czosnkiem
Obiad	Kapuśniak ze słodkiej kapusty Rolada z ryby z warzywami Ziemniaki puree Buraki Kompot z jabłek
Podwieczorek	Grejpfrut czerwony
Kolacja	Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw Kefir

1.9. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana dla pacjentów :

- wyniszczonych,
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- w zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

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

Charakterystyka diety.

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2.0 g / g masy ciała, wynosi to około 100 do 120 g białka na dobę, w skrajnych przypadkach (rozległych oparzeniach) podaje się do 3 g / kg masy ciała i więcej, co daje do 150 g na dobę. Białko pokrywa dobowe zapotrzebowanie energetyczne w 15 – 20 %.

2/3 białka powinno być białkiem pełnowartościowym i pochodzić z produktów zwierzęcych np.: mleko, sery twarogowe, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, to znaczy, że białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

W celu wykorzystania białka, przez organizm, do celów budulcowych i regeneracyjnych, a nie energetycznych, w diecie tej zwiększono podaż energii w porównaniu z dietą łatwo strawną.

Dla chorych gorączkujących, z rozległymi oparzeniami, dla bardzo wyniszczonych podaje się dietę wyżej energetyczną (od 2400 – 4000 kcal na dobę) i 100 – 120 g białka.

Tłuszcze pokrywają 25 – 30 % energii. Duża część tłuszczu pochodzi z produktów białkowych.

Węglowodany pokrywają zapotrzebowanie energetyczne w 50 – 55 %. W diecie wskazane jest ograniczenie a nawet wykluczenie soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem NaCl :

(wędlin, konserw, marynat, pieczywa solonego).

Tabela 19. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa, słaba herbata, słaba herbata, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle owocowomleczne, jogurt, kefir, maślanka, serwatka	mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste, mocna herbata	kakao, czekolada, wody mineralne gazowane, pepsi, coca-cola, napoje alkoholowe, lemoniada
Pieczywo	chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni razowy, chleb żytni świeży, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami,	miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko,	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery

	mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, pasztet domowy	pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowa, zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką, albo zaprawą zacieraną z mąki i masła sosy łagodne ze słodką śmietanką	rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych sosy: cebulowy, grzybowy, zasmażane
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, lane ciasto, drobne makarony, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, grube makarony, grube kasze: pęczak, gryczana, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, serem, z owocami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, makaron z mięsem, kluski francuskie, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, potrawy duszone bez obsmażenia na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone pieczone w tradycyjny sposób
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka 18%, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, słonecznikowy, rzepakowy	masło roślinne, margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

	bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek		
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody dodatkiem tłuszczu	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, grostek zielony, sałata zielona, drobno starte surówki, np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, (w przypadku zaparć namoczone, suszone śliwki), kiwi, melon	wszystkie niedojrzałe, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, musy, bezy, suflety, soki i przeciery owocowe	ciasta deserowe, lody	tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, chałwa, desery zawierające kakao
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, bazyli, kminek	ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Założenia dla diety:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	110 g
Białko zwierzęce	70 g
Tłuszcz	70 g
Węglowodany przyswajalne	280 – 310 g
Błonnik pokarmowy	<30 g

Wapń	0,9 g
Żelazo	>13 mg
Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	>70 mg

Białko ogółem – 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 28 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 52 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 18. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	210
Pieczywo pszenne	210
Mąka, makarony	30
Kasze, płatki śniadaniowe	30
2. Warzywa i owoce, w tym:	975
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	100
Pozostałe warzywa	200
Ziemniaki	275
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β- karoten	50
Pozostałe owoce	150
3. Mleko i produkty mleczne	1250
Mleko i mleczne napoje fermentowane	600
2%	
Ser twarogowy, chudy	100
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	235
Mięso, drób (bez kości)	120
Wędliny	40
Ryby	40
Jaja - białko	20
5. Tłuszcze:	40
Zwierzęce – masło, śmietana	20
(przeliczona na masło)	

Roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	20
6. Cukier i słodyczne	50

Przykład diety:

I śniadanie	Zupa mleczna z ściętą pianą z białka jaja (mleko 250 g) Pieczywo pszenne (100 g) z masłem (10 g) Pasta z ryby wędzonej (40 g) i sera twarogowego (50 g) z zieloną pietruszką Herbata z aronii.
II śniadanie	Bułka (50 g) z wędliną (30 g) Sok owocowy (200 ml)
Obiad	Barszcz czerwony z botwinką (400 ml) i bułką (30 g) Bitki wołowe duszone w pomidorach (100 g mięsa, 150 g pomidorów) Ziemniaki z zielonym koperkiem (300 g), Sałata zielona (50 g) z jogurtem (20 ml) Mleczko waniliowe (130 ml mleka)
Podwieczorek	Krem z bananów (100 g) i serka homogenizowanego (50 g)
Kolacja	Budyń z kaszy krakowskiej (60 g) z mięsem drobiowym(50 g) i warzywami (150 g włoszczyzny bez kapusty), Kefir (200 ml) .

1.10. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Zastosowanie i diety

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy. Cukrzyca polega na zaburzeniach procesów metabolicznych. Leczenie ma na celu ich usunięcie. Z tego wynika wielka rola właściwej diety w leczeniu każdego chorego na cukrzycę. Potrzebne jest zharmonizowanie tego, co zjada, z ilością tego, co się zużywa na życie i aktywność oraz tego co się odkłada na zapas. Na straży takiej harmonii stoi insulina wydzielana u osób zdrowych przez komórki beta, a podskórnie u osób,

których komórki beta trzustki uległy zniszczeniu, lub uzyskiwana dodatkowo przez pobudzenie do większej czynności komórek beta za pomocą doustnych leków obniżających poziom glukozy we krwi-pochodnych sulfonilomocznika.

Charakterystyka diety

Leczenie dietetyczne jest integralną częścią leczenia cukrzycy, umożliwiającą osiągnięcie dobrego wyrównania metabolicznego. Niewłaściwe odżywianie może pozbawić organizm składników, których nie może on zastąpić, a więc musi je uzyskać, takich jak białka, soli mineralnych, witamin, włókna pokarmowego. Dopiero połączenie dobrego odżywiania z uzyskiwaniem prawie normoglikemii przynosi dobre wyniki leczenia cukrzycy. Zalecenia i przepisy dietetyczne oraz technologia sporządzania potraw muszą być zalecane indywidualnie. Mają one spełniać ogólne cele zdrowego żywienia, ale w swoim wykonaniu mogą być przystosowane do indywidualnych potrzeb chorego i jego rodziny. Podczas planowania diety należy brać pod uwagę zarówno płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, należną masę ciała, aktywność fizyczną (wykonywaną pracę), stan fizjologiczny (ciąża, karmienie) jak również choroby współistniejące.

Cele leczenia dietetycznego w cukrzycy typu 2

1. osiągnięcie i utrzymanie należytej masy ciała
2. utrzymanie stężenia glukozy we krwi w optymalnym zakresie (lekarz ustala zakres glikemii danego pacjenta)
3. osiągnięcie prawidłowych lipidów (cholesterolu i trójglicerydów)
4. optymalizacja ciśnienia tętniczego krwi
5. zapobieganie i leczenie ostrych powikłań, np hipoglikemii po insulinowej, a także przewlekłych powikłań.

Dieta musi być mieszana i urozmaicona. Musi zawierać w swoim składzie odpowiednie ilości węglowodanów, białek, tłuszczu, włókna pokarmowego z błonnikiem na czele, sole mineralne, witaminy i wodę. Prawidłowo żywiony organizm potrzebuje wszystkich tych składników w odpowiedniej ilości, ze specjalnym wyborem i preferencją dla chorych na cukrzycę. Preferencja dla skrobi w stosunku do dwucukru sacharozy (cukier kuchenny), preferencja dla jednonienasyconych tłuszczów roślinnych (oliwa, oleje roślinne) w stosunku do tłuszczów pochodzenia zwierzęcego np.(masła).

Pory posiłków

Posiłki powinny być spożywane regularnie 4-6 razy dziennie, w zależności od indywidualnych zaleceń i leków hipoglikemizujących. Żywnienie przy racjonalnej insulinoterapii (dwie dawki insuliny dziennie, mieszaniny krótko działającej i o przedłużonym okresie działania) wymaga spożywania sześciu posiłków na dobę zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym pacjenta wg schematu rozkładu energii na poszczególne posiłki:

przy 6 posiłkach

I śniadanie - 20 % lub 25 % energii całodobowego zapotrzebowania

II śniadanie - 10%

obiad - 30% lub 25%

podwieczorek - 10%

I kolacja - 20%

II kolacja - (mały posiłek przed snem) 10% w przypadku hipoglikemii nocnych

przy 5 posiłkach na dobę

I śniadanie - 25% energii całodobowego zapotrzebowania

II śniadanie -15%

obiad - 30%

podwieczorek - 10%

kolacja - 20%

przy 4 posiłkach na dobę

I posiłek - 30 %

II posiłek - 15 %

III posiłek - 30%

IV posiłek - 25%

Każdy posiłek w kolejnych dniach powinien być zrównoważony pod względem energii i składników odżywczych. Stosowanie wymienników pokarmowych zapewnia urozmaicenie jadłospisów. Ustalenia czasowe posiłków są bardzo ważne, ponieważ muszą być skoordynowane ze stylem życia pacjenta i jego fizyczną aktywnością. Zależność ta jest największa przy konwencjonalnej insulinoterapii. Jeżeli glukoza będzie dostarczona z pożywieniem w momencie, gdy insulina nie działa, bądź to działanie jest bardzo słabe, zwiększy się stężenie cukru we krwi , czyli nasili się hiperglikemia.

Pominięcie posiłku lub spożycie tylko jej części może być powodem hipoglikemii.

Wymiennik węglowodanowy (WW) To porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10g węglowodanów 1 WW = 10g węglowodanów

Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT) 100 kcal z (białka +tłuszcze) = 1 WBT

Indeks Glikemiczny (IG) Klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Produkty żywnościowe podzielono w zależności od Indeksu Glikemicznego na:

- produkty o niskim IG - poniżej 55
- produkty o średnim IG - 55-70
- produkty o wysokim IG - powyżej 70

Tabela 19. Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Produkty i potrawy	zalecane	Zalecane w umiarkowanych	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2 %, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktail mleczno - owocowy 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 cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczywo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno - żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukry, chleb ma miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasto kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny, szynka, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach	Jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja- żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa. Krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, owocowa, bez cukru ziemniaczana, chudy rosół	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem
sosy	Sosy na wywarach z warzyw np: koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy,		Zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie

	cytrynowy, chrzanowy, mleczny		
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makarony, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych)	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajkach
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak. Indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone we folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby” węgorz, łosoś, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
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 np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 do 5%, rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, “z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	O zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka - korzeń. Pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki, warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości	Puree smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty- gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia	Od 200 do 300g spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą	Owoce w syropach, kompoty z cukrem,

	glukozy we krwi) w ramach zalecanych wymienników owocowych	wymienników (tabela wymienników węglowodanowych) 1WW =100g jabłka jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli	galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery (możliwe bez cukru lub słodzone słodzikiem)	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka, pieczone z pianką z białek, sernik na zimno	Owoce- surówki owocowe, desery mleczne	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodzik	Bardzo ostre przyprawy , pieprz, papryka ostra, musztarda, chilli, ocet

Procentowy udział składników odżywczych w pokryciu zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany - powinny stanowić 40- 50% wartości energetycznej, głównie o niskim indeksie glikemicznym- (indeks glikemiczny – /IG/ to wskaźnik określający szybkość wzrastania cukru we krwi po spożyciu danego produktu). Zaleca się zwiększenie spożycia produktów bogatych w rozpuszczalny błonnik pokarmowy, takich jak jarzyny (liście, łodygi, korzenie, bulwy)mąka razowa, płatki owsiane , nie łuskany ryż, kasze, owoce. Warzywa i owoce należy spożywać na surowo, wtedy ilość błonnika jest największa. Warzywa stanowią stały, bardzo ważny składnik posiłków w diecie. Powinny być obecne w każdym spożywanym posiłku a także należy je stosować jako „przekąski”. Warzywa, które można spożywać w dowolnych ilościach to: brokuły, kalafior, boćwina, kapusta pekińska, kapusta kiszona, ogórek świeży, ogórek kiszony, papryka, pomidor, por, rzodkiewka, sałata, szparagi, cebula, szpinak, cukinia, cykoria, grzyby świeże. Te produkty można spożywać, jeśli nie mamy przeciwwskazań związanych z innymi schorzeniami. Owoce należy spożywać z dużym umiarem ok 200-300g - jako dodatek do poszczególnych posiłków w ciągu dnia. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę na winogrona, banany, owoce suszone, owoce z puszki (zawierają najwięcej fruktozy i glukozy).

Białko – powinno stanowić 15-20% wartości energetycznej. Białko pokarmowe jest konieczne do budowy komórek, tkanek i narządów, wzrostu całego organizmu, do odnowy tkanek, gojenia się ran, do tworzenia ważnych czynników regulujących odporność. Podaż białka z pokarmem nie może być dowolnie obniżana. Istnieje minimum spożywania białka, które musi być utrzymane także przy dietach z deficytem kalorii, tak jak przy redukcji nadmiaru otyłości. Białko powinno stanowić 15-20%

energii. Połowę ilości białka powinno stanowić białko pochodzenia zwierzęcego (chude mięso, ryby, biały ser), a połowę białko pochodzenia roślinnego (fasola, groch, mąka).

Tłuszcze – paliwo dla naszego organizmu, powinny stanowić od 30 -35% ogólnej energii wskazane jest, aby tłuszcze nasycone- zwierzęce stanowiły mniej niż 10% ogółu energii, tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe jednonienasycone(np. oliwa z oliwek, oleje roślinne) 10 – 15% ogółu energii, a tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe wielonienasycone poniżej 7% dobowej energii zawartej w produktach żywnościowych.

Metody sporządzania potraw:

- gotowania w wodzie
- gotowania na parze
- duszenia z małą ilością tłuszczu
- pieczenia bez tłuszczu np. w rękawie lub w folii przeźroczystej.

Należy unikać potraw smażonych i w panierce. Ich spożycie podnosi cukier nawet do 5 godzin po posiłku! Wysoki cukier po tłustych posiłkach może utrzymywać się przez wiele godzin. Należy unikać potraw rozgotowanych. Rozgotowane produkty zbożowe (ryż, makaron, kasza) i warzywa podnoszą cukier bardziej niż te same produkty, ale nie rozgotowane. Najbardziej zalecany jest ryż brązowy i makaron z mąki razowej. Należy ograniczyć spożycie soli do 1 łyżeczki dziennie. Zamiast soli używać ziół świeżych lub suszonych takich jak, bazylia, tymianek, koperek, pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, cynamon, goździki, czosnek, oregano, sok z cytryny, mięta, kminek, gałka muskatołowa. Należy unikać napojów słodzonych cukrem gazowanych i niegazowanych, soków, syropów owocowych, cappuccino. Najlepiej oduczyć się słodzenia napojów i potraw. Cukry proste: glukoza- zawarta w słodczych, fruktoza- zawarta w owocach, sacharoza, cukier buraczany i trzcinowy („cukier z cukierniczką”), laktoza- cukier mleczny- mają istotny wpływ na wzrost cukru we krwi. Jeżeli musisz słodzić, zamiast cukrów prostych używaj słodzików. Do pieczenia można używać tylko niektórych słodzików. Zaleca się picie do 2 litrów płynów dziennie, najlepiej w postaci wody mineralnej niegazowanej, herbaty czarnej, zielonej, ziołowej, soków z warzyw nisko węglowodanowych np. sok pomidorowy. Należy pamiętać o wysiłku fizycznym, który istotnie wpływa na obniżenie cukru we krwi.

Przykład diety:

I śniadanie	Herbata z mlekiem Pieczywo mieszane Masło Ser twarogowy ze szczypiorkiem Surówka z porów, jabłka i papryki czerwonej
II śniadanie	Pieczywo chrupkie Rzodkiewka, ogórek
Obiad	Zupa grzybowa z makaronem pełnoziarnistym

	Ryba duszona w warzywach Ryż brązowy Sałata zielona Grejpfrut
Podwieczorek	Maliny z jogurtem
Kolacja	Risotto z kurczakiem i warzywami Sałatka z pomidorów Kefir

1.11. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa.

Zastosowanie i cel diety

Dieta łatwo strawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.

Zadaniem diety jest :

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

Charakterystyka diety

Dieta ustalana jest indywidualnie dla każdego pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne wynosi około 35 kcal / kg masy ciała. Waha się w granicach 2000 – 2500 kcal na dobę. Zaplanowana dieta powinna zapewnić realizację potrzeb energetycznych chorego i nie dopuszczać do ich niedoborów. W diecie stosowanej w niewydolności wątroby głównym źródłem energii dla organizmu są węglowodany, tłuszcze w tej jednostce chorobowej obciążają chory narząd – w stanach ostrych produkty tłuszczowe zaleca się z diety całkowicie wykluczyć. W niewydolności nerek kalorie niebiałkowe pokrywają produkty bogatoenergetyczne – węglowodanowe i tłuszczone. Charakterystyczna cecha diety jest zmniejszona ilość białka do granic tolerancji tego składnika przez chorego. Dieta niskobiałkowa dostarcza 40 – 50 g białka / dobę czyli około 0,6 – 0,7 g na / kg należnej masy ciała . W przypadku zaawansowanej niewydolności nerek lub wątroby ograniczenia tego składnika są dużo większe, wówczas zaleca się poniżej 0,6 g / kg należnej masy ciała, jest to poniżej 40 g / dobę. Tłuszcze w chorobach nerek nie wymagają ograniczeniu , ale z uwagi na zwiększone stężenie lipidów powinno uwzględnić się tłuszcze roślinne i pochodzące z ryb morskich. Źródłem węglowodanów są produkty zbożowe.

Ilość węglowodanów w diecie ulega zwiększeniu w chorobach wątroby, związanych z niewydolnością tego narządu, i w nietolerancji tłuszczu. W tym przypadku dużemu ograniczeniu podlegają nie tylko białka, lecz i tłuszcze, dieta więc jest typowo węglowodanowa. Diety niskobiałkowe nie zapewniają realizacji zapotrzebowania na wapń, żelazo i witaminy rozpuszczalne w wodzie. Wskazana jest suplementacja tych pierwiastków .

Uwagi technologiczne.

Potrawy przyrządza się metodą gotowania, duszenia i pieczenia bez dodatku tłuszczu. Podprawia się zawiesiną z mąki i śmietany lub mleka, kefiru, jogurtu. Tłuszcz (masło , olej) należy dodać do gotowych potraw. Wszystkie posiłki przyrządza się bez dodatku soli, a dozwoloną jej ilość podaje się osobno. W celu polepszenia smaku potraw można je zakwasić, np.: sokiem z cytryny , kwaskiem cytrynowym, kwaśnym mlekiem, kiszonym żurkiem, serwatką, galaretką lub kisielem owocowym. Smak potraw podnoszą przyprawy ziołowe zarówno świeże jak i suszone : zielona pietruszka, koperek, seler naciowy, kminek, bazylia, melisa, mięta, estragon, kolendra, tymianek, majeranek, słodka papryka, cynamon i wanilia. Z uwagi na zmniejszenie płynów, często ogranicza się zupy - można je z diety wykluczyć. Ilość warzyw i owoców zmniejsza się z uwagi na zawartość w nich sporej ilości potasu i wody . Zalecane jest wypłukiwanie potasu z ziemniaków i warzyw przez moczenie, odlewanie wody w trakcie gotowania i niewykorzystywania wywarów. Należy ściśle przestrzegać ilości białka w diecie. Białko zwierzęce (mimo niewielkiej ilości) powinno być rozłożone na trzy główne posiłki. W chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o około 200g.

Tabela 20. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane diety łatwo strawnej niskobiałkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		kawa zbożowa z mlekiem, herbata z cytryną, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, herbata z mlekiem, napoje owocowe, napoje owocowowarzywne, soki owocowowarzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	kakao, płynna czekolada, mocna kawa naturalna, napoje alkoholowe
Pieczywo	pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	masło, miód, marmolady	ser twarogowy, serek homogenizowany, mięso gotowane, jaja, pasty serowowarzywne,	wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”,

		serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	sosy łagodne zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną z dodatkiem masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku, 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, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie groszek ptysiowy
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, ziemniaczano-serowe mąki niskobiałkowej	potrawy smażone na tłuszczu, bigos, fasolka po bretońsku, bliny, kotlety, krokiety, kotlety
Mięso, drób ryby		chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane: dorsz, pstrąg, lin morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, , okoń, makrela, mintaj; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób tradycyjny, marynowane, wędzone
Tłuszcze	olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	śmietanka	smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		pomidor bez skórki, dynia marchew,	kiszonki, konserwowane z

		kabaczek, szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, seler, pietruszka, gotowane, drobno starte surówki, w formie puree z masłem	octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych kapustne, cebula, czosnek, ogórki, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		smażone: frytki, placki, chipsy, pyzy
Owoce		jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, wiśnie, winogrona bez pestek, melon, kiwi, śliwki	owoce niedojrzałe, suszone gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciastka ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	budyń mleczny ze skrobią pszenną lub ziemniaczaną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów), kompoty	tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, kminek, papryka słodka, estragon, bazylia, wanilia, cynamon, tymianek	ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta,	ocet, pieprz, papryka ostra, magii, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, chrzan

Założenia dla diety:

ENERGIA	2000 kcal
Białko ogółem	40 g
Białko zwierzęce	30 g
Tłuszcz	65 -70 g
Węglowodany przyswajalne	310 g
Błonnik pokarmowy	25 g
Wapń	0,9 g
Żelazo	13 mg

Witamina A (ekw. Retinolu)	750 µg
Witamina B1	1,7 mg
Witamina B2	2,0 mg
Witamina C	70 mg

Białko ogółem – 8% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 62 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tabela 18. Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej niskobiałkowej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	255
Pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe	250
Mąka ziemniaczana, skrobia pszenna	20
Kasze, płatki ryżowe	50
2. Warzywa i owoce, w tym:	800
Warzywa:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β-karoten	50
Pozostałe warzywa	100
Ziemniaki	300
Suche nasiona roślin strączkowych	-
Owoce:	
Bogate w witaminę C	100
Bogate w β- karoten	50
Pozostałe owoce	100
3. Mleko i produkty mleczne	500
Mleko i mleczne napoje fermentowane	200
2%	
Ser twarogowy, chudy	50
Sery podpuszczkowe	-
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	65
Mięso, drób (bez kości)	35
Wędliny	-
Ryby	15
Jaja - białko	15
5. Tłuszcze:	60
Zwierzęce – masło, śmietana	30
(przeliczona na masło)	
Roślinne – olej, oliwa, margaryna	30
mięka	
6. Cukier i słodycze	70

Przykład diety:

I śniadanie	herbata 250ml pieczywo niskobiałkowe, niskosodowe 100g masło 15g ser twarogowy 50g przecier owocowy (owoce 100g) miód 40g
II śniadanie	bułka niskobiałkowa, niskosodowa 50g margaryna miękka 10g pomidor 100g
Obiad	żurek z ziemniakami (250ml, ziemniaki 100g) makaron nitki niskobiałkowy (70g) z mięsem (50g) i włoszczyzną (40g)
Podwieczorek	mus owocowy 100g z bitą śmietaną 40g
Kolacja	ryż 70g z jabłkami 100g bawarka 250ml

Opracowała:

Dietetyk

mgr inż. Magdalena Tymczewska-Engler

Bibliografia:

1. Ciborowska H., Rudnicka A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, 2007
2. Ziemiański Ś. I wsp. Normy żywienia człowieka – fizjologiczne podstawy, PZWL, 2001