

DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW SP ZOZ SZPITALA POWIATOWEGO W PISZU

Spis treści:

Diety dla osób dorosłych:

- I. Dieta podstawowa (kod;1)
- II. Dieta łatwostrawna (kod;2)
- III. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod;3)
- IV. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (kod;4)
- V. Dieta bogatoresztkowa (kod;5)
- VI. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod;6)
- VII. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kod;7)
- VIII. Dieta ubogoenergetyczna (kod;8)
- IX. Dieta bogatobiałkowa (kod;9)
- X. Dieta niskobiałkowa (kod;10)
- XI. Dieta eliminacyjna (kod;11)
- XIa. Bezjajeczna (kod;JA)
- XIb. Bezglutenowa (kod;GL)
- XIc. Bezlaktozowa (kod;LA)
- XId. Bezmleczna (kod;ML)
- XIe. Wegetariańska (kod;WE)
- XII. Dieta papkowata (kod;12)
- XIII. Dieta płynna (kod;13)
- XIV. Dieta płynna wzmocniona (kod;14)

Diety dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji:

- XV. Dieta podstawowa (kod;C1)
- XVI. Dieta łatwostrawna (kod;C2)
- XVII. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod;C3)

Diety dla dzieci i młodzieży

- XVIII. Dieta podstawowa (kod;P1)
- XIX. Dieta łatwostrawna (kod;P2)
- XX. Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona (kod;P3)
- XXI. Dieta łatwostrawna płynna (kod;P4)
- XXII. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (kod;P5)
- XXIII. Dieta bogatoresztkowa (kod;P6)
- XXIV. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (kod;P7)
- XXV. Dieta ubogoenergetyczna (kod;P8)
- XXVI. Dieta bogatobiałkowa (kod;P9)
- XXVII. Dieta niskobiałkowa normokaloryczna (kod;P10)
- XXVIII. Dieta bezglutenowa (kod;P11)
- XXIX. Dieta bezglutenowa bezmleczna (kod;P12)
- XXX. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (kod;P13)
- XXXI. Dieta wegetariańska (kod;P14)
- XXXII. Dieta bezmleczna (kod;P15)

XXXIII. Modyfikacje diety (kod;M)

Osoby odpowiedzialne za diety:

- ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału (zalecana dieta wpisywana jest do karty zleceń)
- za przygotowanie posiłków, porcjowanie i podawanie posiłków pacjentom odpowiadają pracownicy firmy cateringowej (na podstawie warunków umowy pomiędzy dostawcą żywienia a SP ZOZ Szpitalem Powiatowym w Piszcu).
- nadzór nad zgodnością podawanych posiłków z zaleconą dietą i jadłospisem oraz nadzór nad jakością dystrybucji posiłków na oddziały: dietetyczka
- co najmniej raz w tygodniu dietetyczka uczestniczy podczas wydawania posiłków (w co najmniej 1 oddziale szpitalnym)

I DIETA PODSTAWOWA (kod;1)

Zastosowanie

- dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych,
- żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych,
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Zalecenia dietetyczne

- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukrów
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym)
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym

Wartość energetyczną diety przyjęto na poziomie 2000kcal/dobę

Założenia dla diety podstawowej;

Wartość energetyczna	Energia (En)	K:2000-2200kcal	M:2201-2400kcal
	Białko	Wartości referencyjne:10-20% En 25-50g/1000kcal	

Wartość odżywcza	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:30-40% En 22-33g/1000kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En <11g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:45-65% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste (mono i disacharydy)	Wartości referencyjne:<10% En <25g/1000kcal
	Błonnik	≥25g/dobę
	Sód	≤2000mg/dobę
	Zalecane spożycie witamin i składników mineralnych na poziomie RDA	
	Witamina A (µg/dobę)	700-900
	Witamina C (mg/dobę)	75-90
	Witamina B1 (mg/dobę)	1,1-1,3
	Witamina B2 (mg/dobę)	1,1-1,3
	Niacyna (mg/dobę)	14-16
	Witamina B6 (mg/dobę)	1,3-1,7
	Foliany (µg/dobę)	400
	Witamina B12 (µg/dobę)	2,4
	Fosfor (mg/dobę)	700
	Magnez (mg/dobę)	310-420
	Żelazo (mg/dobę)	10-18
	Cynk (mg/dobę)	8-11
	Jod (µg/dobę)	150
	Selen (µg/dobę)	55
	Miedź (mg/dobę)	0,9
	Wystarczające spożycie witamin i składników mineralnych na poziomie AI	
	Witamina E (mg/dobę)	8-10
	Witamina D (µg/dobę)	15
	Witamina K (µg/dobę)	55-65
	Biotyna (µg/dobę)	40
	Kwas pantotenowy (mg/dobę)	5
	Cholina (mg/dobę)	425-550
	Mangan (mg/dobę)	1,8-2,3
	Fluor (mg/dobę)	3-4
	Potas (mg/dobę)	3500

II DIETA ŁATWOSTRAWNA (kod;2)

Definicja diety:

Dieta łatwostrawna jest modyfikacją żywienia podstawowego, polegającą na eliminacji produktów, potraw i technik przygotowania drażniących przewód pokarmowy (ciężkostrawnych). Powinna dotyczyć wyłącznie tych chorych dla których jest niezbędna i trwać możliwie jak najkrócej. W diecie łatwostrawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego lub uczynić go mniej drażniącym poprzez:

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

W stanach zapalnych jelit i towarzyszącej bieguncie dieta powinna zawierać więcej białka, a mniej błonnika pokarmowego, tłuszczu i węglowodanów w postaci cukru, miódów, dżemów. Produkty te wzmagają fermentację i nasilają biegunki. Przy nietolerancji cukru mlecznego należy mleko zastąpić jego przetworami (ser twarogowy, kefir, maślanka). W razie występowania biegunki należy uwzględnić napoje i potrawy zapierające (mocna herbata bez cukru, napar z suszonych czarnych jagód, czerwone wytrawne wino, kakao na wodzie, napar z rumianku, mięty, tarte jabłko, kisiele, żelatyny, ryż, marchew gotowana, suchary).

Zalecana obróbka termiczna:

- gotowanie w wodzie lub na parze, w naczyniach bez wody,
- duszenie, obsmażając produkty bez dodatku tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego,
- pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku lub opiekaczu elektrycznym.

Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.

Wskazania do stosowania:

- stany gorączkowe
- okresy rekonwalescencji
- w okresie rekonwalescencji ostrych zapaleń błony śluzowej żołądka i jelit
- choroby wymagające przez dłuższy czas leżenia w łóżku (długotrwałe leżenie powoduje zwolnienie perystaltyki jelit, wzdęcia i zaparcia)
- czynności chorobowe przewodu pokarmowego (choroby żołądka, dwunastnicy, jelit, schorzenia wątroby, dróg żółciowych, szczególnie w kamicy wątrobowej, w pierwszym okresie po operacji pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, w przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, w późniejszych okresach pooperacyjnych żołądka i jelit np. resekcja żołądka i jelit)
- choroby układu krążenia, przebiegające z niewydolnością tego układu
- wyrównane choroby nerek i dróg moczowych
- w nietolerancjach pokarmowych
- w żywieniu małych dzieci
- w żywieniu ludzi starszych

Założenia dla diety łatwostrawnej

Wartość energetyczna	Energia (En)	K:2000-2200kcal	M:2201-2400kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne:10-20% En 25-50g/1000kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:20-30% En 22-33g/1000kcal	
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En	

		<11g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:45-65% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste	Wartości referencyjne:<10% En <25g/1000kcal
	Błonnik	15g/1000kcal
	Sód	≤2000mg/dobę

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, (czasem pieczywo graham), sucharki, drobne kasze, manna, krakowska, jęczmienna, łamana - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, jogurty, kefiry, 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, smażone
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: królik, wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
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 marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielkie ilości kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jabłko, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany. Maliny i porzeczki tylko w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodycze	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pickle

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 na mleku - bez zasmażki.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i 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	Ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, 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	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

III. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (kod;3)

Definicja diety:

Dieta ta jest odmianą diety łatwostrawnej. Różnica polega na zawartości tłuszczu ogółem w tym kwasów tłuszczowych nasyconych.

Wskazania do stosowania:

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby
- marskość wątroby
- ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych
- kamica żółciowa (pęcherzykowa i przewodowa),
- w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego

Ogólne zasady diety:

W diecie tej znacznemu ograniczeniu ulega tłuszcz. Jest to konieczne ze względu na upośledzone jego wchłanianie i trawienie w w/w przypadkach chorobowych. Stosuje się tłuszcze lekkostrawne o niskim punkcie topnienia: masło, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy. Z diety należy wykluczyć pokarmy długo zalegające w żołądku oraz ostre przyprawy i używki. Ogranicza się również ilość błonnika. Nie podaje się cebuli, czosnku, warzyw wzdymających (wszystkie odmiany kapusty, strączkowe) i inne ciężkostrawne warzywa i owoce: gruszki, śliwki, czereśnie, orzechy, ogórki, papryka, rzodkiewka. Posiłki zaleca się jeść częściej, ale w mniejszych ilościach. Potrawy powinny być ciepłe (nie za zimne i nie za gorące). W diecie stosuje się potrawy gotowane, duszone, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. W ostrych stanach podaje się potrawy wyłącznie gotowane (jako najlżej strawne). Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia się zawiesinami z mąki i mleka. Całe jajka należy wykluczyć-dozwolona jest piana z białka.

Warzywa i owoce najlepiej podawać w postaci ugotowanej, przetartej, rozdrobnionej, ewentualnie w postaci rozcieńczonych soków.

Wartość energetyczna	Energia (En)	K:2000-2200kcal	M:2201-2400kcal
	Białko	Wartości referencyjne:10-20% En 25-50g/1000kcal	

Wartość odżywcza	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:15-25% En 17-28g/1000kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En <7,8g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:45-65% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste	Wartości referencyjne:<10% En <25g/1000kcal
	Błonnik	15g/1000kcal
	Sód	≤2000mg/dobę

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze, manna, krakowska, jęczmienna, łamana-dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe (0% i 0,5% tł.) (jeśli źle tolerowane w ograniczonej ilości), jogurty 0%, białe ser chudy, serek homogenizowany chudy	Mleko tłuste, serek homogenizowany tłusty, ser biały tłusty, sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu Fromage
Jaja	Białko jaja, jeśli są dobrze tolerowane-całe jaja tylko do potraw	Żółtko jaja
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: królik, wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa Szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, halibut, śledź, karp, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek-wszystkie w bardzo ograniczonej ilości	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, seler, pietruszka. W ograniczonych ilościach kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa-najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem margaryny lub świeżego masła, bez zasmażek. Na surowo-zielona sałata, pomidory bez skórki, drobno posiekany koperek	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, awokado, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem

Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jagodowe, cytrusowe, jabłka, winogrona, morele, brzoskwinie (gotowane, w formie przecieru lub soku)	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczy	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
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 na mleku-bez zasmażki.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy na wywarach z mięsa lub kości, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i 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	Ciasta z żółtkami, smażone: kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie, zacierki, naleśniki. Kasze grube nieprzecierane
Sosy	O smaku łagodnym, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie lub mleku: koperkowy, potrawkowy, jarzynowy	Ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, ostre: chrzanowy, grecki, śmietankowy, majonezowy, z cytryną
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, biszkopty (na białku jaja), czerstwe ciasto drożdżowe bez jaj, kisiele z mleka	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, ciasta z całymi jajami, desery z alkoholem lub kawą
Napoje	Słaba herbata, mleko (0 lub 0,5%- w ograniczonej ilości), napoje mleczne, herbata z cytryną lub z mlekiem, sok pomidorowy, napoje owocowe, herbatki owocowe i ziołowe	Kawa, mocna herbata, kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

IV DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (kod;4)

Definicja diety:

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Różnica polega na takim doborze produktów, potraw i technik sporządzania posiłków, które będą oszczędzały chory narząd, a także z jednej strony hamowały lub słabo pobudzały wydzielanie soku żołądkowego, a z drugiej strony wiązały jego nadmiar.

Główna modyfikacja poza ograniczeniem produktów bogatych w błonnik pokarmowy (głównie frakcji nierozpuszczalnej w wodzie), opiera się na ograniczeniu produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, w tym produktów i potraw wzdymających i ciężkostrawnych.

Wskazania do stosowania:

- w chorobach zapalnych żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przelykowym,
- w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- w dyspepsji żołądkowej żołądka,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie lekkostrawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, sucharki, drobne kasze, manna, krakowska, jęczmienna, łamana-dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony, płatki owsiane niekiedy wymagają przetarcia	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony, kluski kładzione, grube makarony, naleśniki
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, jogurty, kefiry, 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, żółtka do zaprawiania zup	Gotowane na twardo, smażone, jaja w majonezie
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, króliki, kurczaki, indyki, (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, dziczyzna, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, słodka śmietanka	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Marchew, buraki, dynia, szpinak, pietruszka, seler, niewielkie ilości kalafiora młodego, zielonego groszku i fasolki szparagowej najczęściej w formie zupy lub puree lub z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej, bez zasmażek. Na surowo-zielona sałata, pomidory bez skórki	Wszystkie surówki (poza sałatą zieloną i pomidorami bez skórki), wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzepa, szczaw, szpinak, rzodkiewki, kukurydza (również sałata, pomidorowa z zasmażką, warzywa konserwowane octem, grzyby
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-gotowane ewentualnie przetarte: jabłka, truskawki, morele,	Wszystkie owoce surowe i suszone, gruszki, śliwki,

	brzoskwinie, rozcieńczone, gotowane soki z owoców jagodowych (maliny, jeżyny, porzeczki czarne i czerwone) lub cytrusowych: pomarańcze, cytryny, sok cytrynowy rozcieńczony.	czereśnie, agrest, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny (kwasek cytrynowy), koper zielony, wanilia	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, chrzan, maggi, kostki bulionowe
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte zupy, zupy warzywne czyste z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka lub zaprawiane słodką śmietanką-bez zasmażki.	Rosoły, zupy na wywarach z kości i z mięsa, zupy rybne, zupy z zabronionych warzyw i owoców, kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, grzybowa, zupy zaprawiane zasmażkami lub kwaśną śmietaną, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe czerstwe	Z zabronionych owoców, z czekoladą, z orzechami, desery z dużą ilością cukru, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche, makowce
Napoje	Słaba herbata z mlekiem, mleko, słaba kawa zbożowa z mlekiem	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, napoje gazowane, kawa naturalna, mocna herbata

V. DIETA BOGATORESZTKOWA (kod;5)

Definicja diety:

Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej, polegającej na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50g/dobę. W tym celu rekomendowane jest zwiększone spożycie produktów zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), warzyw (zwłaszcza strączkowych np. groszek zielony), owoców (czarna porzeczka)

Wskazania do stosowania:

- zaparcia nawykowe
- zaburzenia czynności jelit
- nadmierna pobudliwość jelita grubego
- dietoprophylaktyka uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej

Ogólne zasady diety:

Ilość błonnika w diecie można zwiększyć zastępując pieczywo jasne-ciemnym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, ryż brązowy, płatki owsiane), spożywając duże ilości warzyw i owoców na surowo (w sumie około 1 kg dziennie). Zalecane są owoce suszone zwłaszcza śliwki (zjadane po namoczeniu w wodzie przegotowanej). Pomocne w walce zaparciami są też otręby (bogate w błonnik nierozpuszczalny który wiąże duże ilości wody, zwiększając masę stolca oraz stymuluje motorykę jelit). Otręby można dodawać do surówek, przecierów owocowych, napojów mlecznych, płatków na mleku lub jako dodatek do panierki. Jedząc dużo otrębów należy przyjmować dużo płynów (nieprzestrzeganie tego zalecenia może pogłębić zaparcia). Ilość błonnika w diecie należy zwiększać stopniowo (zwłaszcza jeżeli nie było go w diecie dużo).

Podaż błonnika rekomenduje się na poziomie >35g / dobę

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo	Czerstwe, razowe, żytnie, pełnoziarniste, graham, pieczywo chrupkie, z dodatkiem otrąb	Świeże, jasne, pszenne, pieczywo cukiernicze, rogale
Mąka	Mąka z niskiego przemiału-żytnia, razowa	Mąka białą-wysokiego przemiału
Kasze, makarony	Kasze gruboziarniste (gryczana, jaglana, jęczmienna: pęczak, łamana) ryż brązowy, otręby, płatki kukurydziane, jęczmienne, owsiane, makarony z mąki razowej	Kasza manna, jęczmienna, perłowa, ryż biały, płatki i kleiki ryżowe, makaron z białej mąki.
Mięso, jaja, ryby, wędliny	W ilościach zalecanych do wieku	
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, koktajle mleczne, jogurty, kefiry (w większych ilościach), sery twarogowe, śmietanka	
Tłuszcze	W ilościach zalecanych do wieku	
Owoce	Wszystkie gatunki, szczególnie zawierające drobne pestki (agrest, winogrona, poziomki, truskawki), owoce suszone, przeciery, musy owocowe, niskosłodzone dżemy	Jagody czarne
Warzywa	Wszystkie warzywa, szczególnie o dużej zawartości błonnika	Warzywa wzdymające: groch, fasola, bób, kapusty, kalafiori, świeże ogórki
Cukier, miód, słodyczne, desery	Cukier, cukierki owocowe, miód w ograniczonych ilościach	Kisiele, kremy, czekolada, słodyczne z dodatkiem kakao i czekolady, torty, chałwy
Przyprawy	Zielenina, cynamon, sól, pestki słonecznika, dyni	
Napoje	Napoje gazowane, kompoty, soki, nektary owocowe, napary owocowe w zwiększonych ilościach	Kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata

VI. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW(kod;6)

Definicja diety:

Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy, sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym

Wskazania do stosowania:

- cukrzyca i prewencja cukrzycy
- również w innych przypadkach chorobowych wg zaleceń lekarza

Zalecana obróbka termiczna:

- gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w pergaminie, duszenie bez uprzedniego obsmażania
- unikanie smażenia, panierowania
- ograniczenie spożycie soli
- nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn "na miękko"

Ogólne zasady diety:

Udział węglowodanów w diecie powinien wynosić około 45% całkowitej ilości energii; jeśli węglowodany pochodzą z produktów o niskim IG i dużym udziale błonnika, ich udział w ogólnej kaloryczności diety może być większy (nawet do 60%); wysoka podaż kalorii z węglowodanów powinna być zalecana osobom o bardzo dużej aktywności fizycznej, z kolei niższa od 45% podaż kalorii pochodzących z węglowodanów (25–44%) może być czasowo zalecana osobom o niewielkiej aktywności fizycznej, u których możliwości jej zwiększenia są ograniczone, np. z uwagi na schorzenia współistniejące,

Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe, zwłaszcza o niskim IG (< 55), podstawowe ograniczenie powinno dotyczyć węglowodanów prostych (jedno- i dwucukrów), których spożywanie osoba z cukrzycą powinna ograniczyć do minimum. Rekomenduje się także ograniczenie cukrów dodanych (w procesie produkcji i przygotowania potraw) i wolnych cukrów, których źródłem są przede wszystkim cukier i słodczyce, ale również miód, soki i napoje owocowe,

Udział tłuszczu w diecie powinien być taki jak w diecie osób bez cukrzycy i może wahać się od 25% do 40% wartości energetycznej diety, jakość tłuszczu w diecie jest ważniejsza niż jego ilość ogółem. Przy wysokiej podaży tłuszczu szczególnie ważny jest udział poszczególnych rodzajów kwasów tłuszczowych, tłuszcze nasycone powinny stanowić mniej niż 10% wartości energetycznej diety, tłuszcze jednonienasycone powinny zapewnić do 20% wartości energetycznej diety, tłuszcze wielonienasycone powinny stanowić około 6–10% wartości energetycznej diety,

U chorych z cukrzycą typu II-leczonych doustnymi lekami potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej (są to najczęściej pacjenci otyli). Normalizacja wagi u pacjenta z cukrzycą typu II jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych potraw i posiłków, oraz regularność posiłków (uwaga ta szczególnie dotyczy posiłków, które są źródłem węglowodanów).

Zalecane jest spożywanie 5-6 posiłków na dobę.

Ilość wymienników węglowodanowych w diecie (WW) i plan ich rozkładu na poszczególne posiłki WW- to 1 wymiennik węglowodanowy (10g węglowodanów) który znajduje się w porcji produktu.

Dietę można ułożyć na zasadzie planu wymienników węglowodanowych. Np.

I śniadanie 4WW

II śniadanie 2WW

Obiad 5WW

Podwieczorek 2WW

Kolacja 5WW

Posiłek przed snem 2WW

W ramach ustalonej liczby WW można spożywać zamiennie różne produkty, korzystając z tabeli WW.

Produkty zamienia się w ramach jednej grupy, np. owoce na owoce, jarzyny na jarzyny.

Zapotrzebowanie energetyczne;

Osoby leżące; 20 – 25 kcal na kg należnej masy ciała na dobę.

Osoby chodzące – praca umysłowa; 25 – 30 kcal na kg należnej masy ciała na dobę.

Osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne;

30 – 35 kcal na kg masy ciała należnej na dobę.

Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną; 35 – 40 kcal na kg należnej masy ciała.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

PRODUKTY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, wieloziarniste, żytnie, graham, płatki owsiane, otręby, ryż brązowy, kasza jagłana i gryczana, makaron razowy, kasza pęczak		Jasne pieczywo, pieczywo i wyroby cukiernicze, płatki kukurydziane, ryż biały, biały makaron, kasza kuskus, wafle ryżowe, kasza manna, płatki pszenne, płatki ryżowe, kasza kukurydziana, ciasta, ciastka, chleb zawierający miód, słód jęczmienny lub karmel
Warzywa	Wszystkie z wyjątkiem zabronionych	Gotowana marchew i burak, ziemniaki, kukurydza, groszek konserwowy	Warzywa w puszkach z zalewą z dodatkiem cukru, sałatki z majonezem, sałatki z gotowymi sosami, warzywa smażone, warzywa konserwowe
Owoce: nie należy spożywać po godzinie 17.00		Jabłka, grejpfruty, maliny, truskawki w ograniczonych ilościach	Owoce suszone, owoce kandyzowane, banany, winogrona, owoce w puszcze, bardzo dojrzałe owoce (np. gruszki, śliwki)
Mięso	Drób (bez skóry), chude i tłuste ryby (ryby krótko żyjące i niedrapieżne), chude wędliny	Chuda wieprzowina, wołowina, cielęcina	Dziczyzna, kaczkę, gęsi, pasztety, salami, parówki, mielonki, boczki, konserwy, salceson, kaszanki, podroby
Zupy makaron czy ryż lepiej gotować osobno, aby za mocno nie rozgotować	Zupy na wywarach warzywnych (zupy można zabielić jogurtem naturalnym)		Zupy na wywarach kostnych, zupy zabielać śmietaną i z mąką
Nabiał i jaja Mleko i produkty mleczne w godzinach porannych gwałtownie podnoszą cukier we krwi, nie zaleca się spożywać ich do I śniadania. Mleko według indywidualnej tolerancji	Kefiry, jogurty, maślanki naturalne, ser twarogowy chudy,	Mleko max. Do 1 szklanki dziennie, ser żółty (do 2 plasterków na tydzień), jaja (3-4 na tydzień), mozzarella	Jogurty owocowe, twaróg tłusty, serek topiony, serek typu fromage, sery pleśniowe, śmietana, lody, mleko w proszku, mleko skondensowane, zabielać do kawy, niepasteryzowane mleko i przetwory z niego, surowe jaja
Przyprawy i gotowe sosy		Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu	Majonez, ketchup, sosy z torebki, przyprawy typu maggi lub jarzynka, na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięs i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy z kostki, sosy słodkie
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek,	Masło (cienko do smarowania), margaryny tzw. miękkie, olej lniany	Słonina, boczki, smalec, margaryny do pieczenia
Inne		Słodziki, alkohol	

			Dżemy miód, cukier, słodycze
Napoje	Woda mineralna niegazowana	Słaba herbata	Słodkie napoje gazowane
Nasiona i orzechy		ok.1 łyżki dziennie	orzechy w karmelu, orzechy solone, orzechy w panierkach

VII. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (kod;7)

Definicja diety:

Dieta ta polega na ograniczeniu 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. Celem stosowania diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

Wskazania:

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

Ogólne zasady diety:

Z diety należy wyeliminować tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, boczek, tłuste mięsa, tłuste wędliny, tłuste sery, tłusty drób. Zastąpić je tłuszczami roślinnymi, które zawierają mało kwasów nasyconych a dużo więcej nienasyconych w tym NNKT (niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). Najmniej niekorzystnych dla zdrowia kwasów nasyconych ma olej rzepakowy. Zawarty w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym w największych ilościach jednonienasycony kwas oleinowy zmniejsza stężenie miażdżycy rodzącego cholesterolu LDL, nie zmniejsza natomiast stężenia korzystnych lipoprotein HDL. Na zmniejszenie cholesterolu mają także wpływ niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: kwas linolowy omega-6 (występuje w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym) oraz kwas alfa-linolenowy omega-3 (olej rzepakowy, sojowy). W diecie należy uwzględnić tłuszcze ryb i ssaków morskich bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie trójglicerydów w surowicy i działają przeciwkrzepliwie.

Korzystne działanie na zmniejszenie stężenia cholesterolu we krwi ma błonnik pokarmowy, rozpuszczalny w wodzie-głównie pektyny i żywice. Wiąże on kwasy żółciowe w jelicie cienkim, zwiększając w ten sposób ich wydalanie. W omawianej diecie zaleca się:

- warzywa i owoce bogate w witaminę C i β -karoten. Witamina C oraz flawonoidy występujące w owocach jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach blokują przemianę cholesterolu LDL w formę szkodliwą dla tętnic. Najcenniejsze z tej grupy są borówki (czarne jagody) i czarne porzeczki. Warto spożywać codziennie jednego grejpfruta, gdyż zmniejsza on stężenie cholesterolu. Kwas galakturonowy zawarty w nim rozpuszcza złoże w tętnicach, cofając nawet istniejące już zmiany miażdżycowe.

- olej rzepakowy, oliwa z oliwek, które zmniejszają stężenie cholesterolu LDL, lekko zwiększają HDL oraz oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany,

- cennymi produktami są: płatki owsiane podawane w postaci muesli lub owsianki z odtłuszczonym mlekiem, otręby owsiane dodawane do pieczywa, surówek oraz kielki pszenicy, owsa, soi i innych, które można dodawać do różnych potraw, również sałatek i surówek.

- jednym z najlepszych przeciwutleniaczy zapobiegającym oksydacyjnej modyfikacji cholesterolu LDL, jest ubiquinon- koenzym Q 10, występujący w makreli, sardynkach, orzechach, sezamie.

- produkty mleczne fermentowane, że zmniejszoną ilością tłuszczu, mają korzystny wpływ na stężenie cholesterolu, ponieważ bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając przez to jego wydalanie.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, 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 i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany z owocami, ser typu "light", 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	Warzywne, owocowe, krupniki, podprawiane zawiesiną z mleka i z mąki, mleczne na odtłuszczonej mleku	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i z oleju lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe	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), makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś śledź	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 mięsne	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 (rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne)	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, lój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce suszone, konserwowane niskosłodzone	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe

Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolady, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem cukru
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców (jagodowych, porzeczek, jarzębiny	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe, majonezy na białkach	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

VIII. DIETA UBOGOENERGETYCZNA (kod;8)

Definicja diety:

Jest to dieta o zmniejszonej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania pacjenta, dająca ujemny bilans energetyczny.

Wskazania do stosowania:

- dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.

Ogólne zasady diety:

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę,

- zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień,
- wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal/dobę,
- dieta powinna zawierać nie mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia,
- zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry proste z diety.

Wartość energetyczną diety przyjęto na poziomie 1500-1800kcal/dobę

Białko powinno stanowić 15-25% energii ogółem

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo najlepiej razowe, typu graham, chrupkie, kasze preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż preferowany nieoczyszczony: płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych	Rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru lub orzechów
Mleko i produkty mleczne	Chude mleko, jogurty naturalne, kefir chudy, biały ser chudy, serek homogenizowany chudy, serek granulowany "light"	Tłuste mleko, jogurt słodzony, kefir słodzony, śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielać do kawy, serek homogenizowany słodzony cukrem, sery białe tłuste, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta, serki typu Fromage
Jaja	2-3 razy w tygodniu całe jaja, przygotowane bez dodatku tłuszczu	Przygotowane z dodatkiem tłuszczu.
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, króliki, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, preferowane tłuste ryby morskie	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, wątróbka, mózg, nerki
Tłuszcze	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, masło w ograniczonej ilości, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, majonez tradycyjny
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, kopytka	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można go zastąpić jogurtem 0%)	Warzywa z zasmażkami, smażone, duszone z dodatkiem innego tłuszczu niż olej rzepakowy lub oliwa z oliwek
Owoce	Świeże lub mrożone bez dodatku tłuszczu lub śmietany w kontrolowanej ilości, winogrona i banany- w niewielkiej ilości), owoce konserwowe niesłodzone	Owoce konserwowe, słodzone, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Cukier i słodycze	Cukier, miód w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa, dżem niskosłodzony	Wszystkie słodycze, kakao, orzechy
Przyprawy	W ograniczonych ilościach, tylko łagodne i działające moczopędnie (seler, pietruszka, koperek, sok z cytryny, wanilia, cynamon)	Sól kuchenna i przyprawy zawierające sól
Zupy	Zupy mleczne (na mleku chudym), zupy jarzynowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy na odłuszczonych wywarach mięsnych, zabelana mlekiem odłuszczonym-bez zasmażek, zupy owocowe bez cukru	Zupy zaprawiane zasmażkami ze śmietaną, zupy tłuste, rosoły, zupy w proszku, zupy owocowe słodzone cukrem.
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu z mąki pełnoziarnistej	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany
Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0%	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięs i ryb

		zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe z torebki lub kostki, majonez, sosy słodkie
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki ze słodzikiem, budyn z mleka chudego ze słodzikiem, sałatki owocowe bez dodatku cukru, orzechy, migdały (niesolone)-w umiarkowanej ilości	Wszystkie słodczy ograniczyć, wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata, kawa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu "light" lub słodzone słodzikiem w ograniczonych ilościach, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna	Mleko tłuste, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką

IX. DIETA BOGATOBIAŁKOWA (kod;9)

Definicja diety:

Dieta ta jest odmianą diety łatwostrawnej, w której zwiększa się ilość białka o wysokiej wartości odżywczej w porównaniu z zapotrzebowaniem człowieka zdrowego.

Wskazania do stosowania:

- wyniszczenie organizmu
- w silnych oparzeniach lub zranieniach
- w chorobach gorączkowych (choroby zakaźne, gruźlica, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli)
- w mukowiscydozie
- w nerczycy

Ogólne zasady diety:

Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych; dla budowy i odbudowy komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Ilość białka w diecie powinna być większa niż 1g./kg. wagi ciała należy tj. więcej niż ok.70-80g./ dobę (może to być np. 100-120 lub nawet 130g./dobę). W związku z tym dieta jest bogata w produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby. Dieta musi mieć dostateczną wartość energetyczną (przy niedoborze składników energetycznych białko może zostać wykorzystane jako materiał energetyczny).

Podaż białka powinna wynosić 1,5-2,0 g/kg należy masy ciała (w niektórych przypadkach nawet 2,0-3,0 g/kg należy masy ciała)

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej bogatobiałkowej

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, (czasem pieczywo graham), sucharki, drobne kasze, manna, krakowska, jęczmienna, łamana-dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, jogurty, kefir, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	Mleko tłuste, mleko w proszku, 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, smażone

Mięso, wędliny i ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
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 marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielkie ilości kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany. Maliny i porzeczki tylko w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczy	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
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 na mleku bez zasmażki.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i 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	Ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, 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	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe
--------	---	--

*Zaleca się produkty mleczne i mięsne o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ dieta bogatobiałkowa zawiera dużo produktów zwierzęcych obfitujących w białko i jednocześnie dostarczających znacznych ilości tłuszczu.

X. DIETA NISKOBIAŁKOWA (kod;10)

Definicja diety:

Dieta ta jest odmianą diety łatwostrawnej, w której zmniejsza się ilość białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.

Wskazania do stosowania:

- niewydolność nerek
- niewydolność wątroby
- w innych przypadkach chorobowych-wg zaleceń lekarza

Ogólne zasady diety:

Dieta powinna dostarczać ok.40g białka. Zadaniem diety jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego, poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego. Stosując dietę należy stale kontrolować ilość i jakość spożywanego białka oraz prowadzić stałą kontrolę elektrolitów takich jak: sód, potas, fosfor, wapń oraz kontrolę pobieranych płynów.

Dieta niskobiałkowa musi być ustalana indywidualnie, gdyż ilość białka musi ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego. Ilość białka w diecie może być zmieniana w czasie trwania choroby. Przy dużych ograniczeniach jego zawartość powinna być niższa niż 0,5g/kg masy ciała należnej. Dieta dostarcza wówczas tylko 20-30 g białka. Produkty będące źródłem białka powinny być spożywane jednocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy białkowej, a nie jako materiał energetyczny. Należy do tego, aby 75% ogólnej ilości białka stanowiło białko pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego). W dietach wysokoenergetycznych nie da się tego osiągnąć, wobec tego stosuje się białko roślinne.

Produkty zbożowe, które są głównie źródłem węglowodanów powinny być w tej diecie pozbawione białka (np. zwykłą mąkę należy zastąpić mąką bezbiałkową lub skrobią pszenną, ziemniaczaną) po to, aby móc w to miejsce dostarczyć choć niewielkie ilości produktów zwierzęcych zawierających białko pełnowartościowe. W przeciwnym razie produkty zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoce mogą dostarczyć takiej ilości białka, która przekroczy ustalony dzienny limit białkowy.

W diecie niskobiałkowej stosowane rodzaj produktów i ich ilości muszą być ściśle zgodne z podanymi w przyjętej dziennej racji pokarmowej. W przeciwnym razie ilość białka może ulec niekorzystnej, a nawet niebezpiecznej dla zdrowia zmianie.

Podaż białka powinna wynosić przy umiarkowanych ograniczeniach 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała, przy dużych restrykcjach 0,6-0,7 g/kg należnej masy ciała

Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane w diecie niskobiałkowej

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
--------------------	----------	-----------------

Produkty zbożowe	Czerstwe pieczywo specjalne-bezbiałkowe, skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana - ściśle według racji pokarmowej	Zwykłe pieczywo, wszystkie maki i kasze z wyjątkiem maki ziemniaczanej
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, jogurty, kefiry, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany ściśle według racji pokarmowej	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, smażone
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane według racji pokarmowej	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie, masło, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Ściśle według racji pokarmowej gotowane, w formie puree, z dodatkiem świeżego masła, na surowo: zielona sałata, cykoria, pomidory bez skórki, drobno utarta marchewka z jabłkiem	Niewymienione w racji pokarmowej, potrawy z warzyw z zasmażkami oraz konserwowane octem.
Owoce	Ściśle według racji pokarmowej	Niewymienione w racji pokarmowej
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól-według zaleceń lekarza, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, kostki rosołowe, maggi
Zupy	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste, zupy zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa "bezbiałkowego"	Smażone, duszone i pieczone w sposób tradycyjny
Potrawy z maki i kasz	Tylko w ramach produktów podanych w racji pokarmowej, kasze-jeśli są wymienione w racji pokarmowej, gotowane na sypko lub w zupie. Ciastka ze skrobi-słodkie lub słone (jeśli nie ma ograniczeń soli)	Potrawy z maki: kasze-jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej

Sosy	O smaku łagodnym, zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, z mąką
Desery	Kompoty, kisiele-z owoców dozwolonych, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju
Napoje	Herbata, herbata z cytryną, z mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych owoców, herbatki owocowe i ziołowe	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

XI. DIETA ELIMINACYJNA (kod;11)

Definicja diety:

Dieta jest modyfikacją diety podstawowej

Wskazania do stosowania:

- zdiagnozowana nietolerancja lub alergia na dany składnik
- względy medyczne wykluczające wybrane produkty/grupy produktów
- względy religijne lub światopoglądowe wykluczające spożycie określonych produktów

XI a. DIETA BEZJAJECZNA (kod;JA)

Zastosowanie:

alergia na białko jaj

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	ZAMIENNIKI PRODUKTÓW PRZECIWWSKAZANYCH
jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kaczki, makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, przetwory warzywne z dodatkiem jaj, przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku	wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, maki, makaron bez jajeczny, warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, ryby, budynie, kisiele, galaretki bez jaj.

XI b. DIETA BEZGLUTENOWA (kod;GL)

Jest to dieta, w której wyklucza się gluten, będący mieszaniną białek roślinnych: gluteniny i gliadyny, występującą w ziarnach zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa.

Wskazania do stosowania:

-celiakia (choroba trzewna) -leczenie i profilaktyka

Ogólne zasady diety:

Dieta polega na całkowitej eliminacji z pożywienia produktów zawierających gluten, czyli na wykluczeniu pokarmów z dodatkiem naturalnych lub przetworzonych zbóż: pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa (owies ze względu na zanieczyszczenie ziarnami innych zbóż). Dieta powinna być bogata w białko, uboga w tłuszcze,

z niską zawartością wielocukrów. Techniki przygotowania posiłków: jak w diecie łatwostrawnej. Dietę należy stosować do końca życia.

Wolne od glutenu są produkty oznakowane "przekreślonym kłosem „lub napisem "Produkt bezglutenowy" w innym przypadku należy zachować ostrożność i dokładnie czytać etykiety. Gluten często znajduje się w produktach jako substancja dodatkowa lub wchodzić w skład dodatków do żywności (w takich produktach jak jogurty lub buliony zagęszczane skrobią pszenną, konserwy mięsne i rybne, koncentraty, półprodukty, potrawy wieloskładnikowe gotowe do spożycia).

Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Zboża i produkty ze zbóż naturalnie nie zawierających glutenu, czyli z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa i szarłat (amarantus), pieczywo i produkty mączne oraz makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowej, ryż biały i brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe błyskawiczne, otręby ryżowe, kasza kukurydziana, płatki i chrupki kukurydziane, kukurydza prażona (popcorn), tapioka, sago, kasza gryczana, płatki gryczane błyskawiczne, kasza jaglana, skrobia pszenna, specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe	Wszystkie produkty zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pieczywo: bułki, chleb zwykły, razowy, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, musli, kasze: manna, jęczmienna, kuskus, pęczak, mąki, makarony, otręby, kielki, zarodki - z niedozwolonych zbóż
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, w proszku, skondensowane, jogurt*, maślanka, kefir, sery żółte, sery białe, inne sery*	Niektóre koncentraty napojów czekoladowych, sery żółte, jogurty i inne produkty mleczne zawierające dodatek mąki*
Jaja	Gotowane, smażone oraz w potrawach	Jaja w sosach, do których dodaje się produkty zawierające gluten np. mąkę
Mięso, drób, ryby	Wszystkie gatunki świeżego mięsa, ryb, drobiu, ryby w puszkach, szynka, polędwica, niektóre wędliny* (czytać etykiety)	Produkty mięsne i wędliny mogące zawierać dodatek produktów zawierających pszenicę, żyto, owies, jęczmień (np. Parówki, frankfurterki, mielonki, kaszanka, pasztety, salceson, wędliny rozdrobnione, metka), potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki: pulpety, klopsiki, krokiety, budynie mięsne, pieczeń, rzymska, rolada z ryby, ryby w puszkach (poza rybami w oleju i w sosie własnym), produkty z dodatkiem hydrolizowanego białka roślin.
Tłuszcze	Masło, margaryna, oleje, masło orzechowe, niektóre dresingi do sałatek*, niektóre majonezy*,	Niektóre gotowe dresingi do sałatek i niektóre majonezy*
Ziemniaki	W każdej postaci, mąka ziemniaczana	
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże, mrożone i konserwowe, suchy groch, fasola, soczewica, orzechy	Warzywa w puszcze, w sosach*, warzywa z sosami o nieznanym składzie
Owoce	Wszystkie owoce świeże, suszone, mrożone i	Niektóre gotowe dania

	w puszkach, wszystkie soki owocowe	z owocami*
Cukier	Cukier, miód, dżem	
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, goździki, cynamon, chili, gałka muskatołowa, koncentrat pomidorowy, oliwki, pikle, ocet winny, drożdże	Niektóre rodzaj curry*, mieszanki przypraw, sosy w proszku*, gotowe dipy*, sosy sojowe*, sosy pomidorowe*, keczup*
Zupy	Domowe zupy i buliony przygotowane z warzyw świeżych i mrożonych i z dozwolonych produktów	Większość zup z puszek, z proszku i innych gotowych, kostki bulionowe.

* sprawdzić składniki, dokładnie czytać etykiety

XI c. DIETA BEZLAKTOZOWA (kod;LA)

Zastosowanie diety:

- nietolerancja mleka krowiego
- nietolerancja laktozy

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	ZAMIENNIKI PRODUKTÓW PRZECIWWSKAZANYCH
mleko krowie, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, masło, produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, mięso wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej), cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej).	mleko kozie (przy alergii na białko mleka) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce i warzywa

XI d. DIETA BEZMLECZNA (kod;ML)

Zastosowanie diety:

- alergia na mleko (odpowiedź układu immunologicznego na białka zawarte w mleku).

Ogólne zasady diety:

Z diety należy wykluczyć mleko, wszystkie produkty mleczne, przetwory na mleku oraz produkty, które mają je w składzie: twarogi, maślanki, kefiry, jogurty, serwatka, śmietana i sery. Białka mleka mogą być ukryte w wielu innych produktach, dlatego należy czytać etykiety. Należą do nich takie produkty jak: słodczyce zwłaszcza mleczne czekolady, cukierki toffi, krówki, batony, ciastka, lody oraz kremy.

W diecie zaleca się produkty zastępcze takie jak: mleko kozie, mleko sojowe, ryżowe, mleko jaglane, mleko kokosowe. Można je wykorzystywać do przygotowywania muesli, płatków, dań mącznych jak np. naleśniki.

Produkty bezpieczne to: kasze, owoce, warzywa, sorbety, kisiele owocowe, galaretki, dżemy, miód, domowe budynie ze skrobi ziemniaczanej oraz ciasta i ciastka bezmleczne. Dieta bezmleczna może narażać na niedobory wapnia, źródłem tego pierwiastka są również kasze: gryczana, jaglana, rośliny strączkowe (fasola, soja, soczewica, groch), buraki, boćwina, szpinak. Wapń zawarty jest ponadto w rybach, jajach i orzechach włoskich.

XI e. DIETA WEGETARIAŃSKA (kod;WE)

Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.

Zalecane produkty dla wegetarian to nasiona roślin strączkowych, do których zalicza się groch, soję, fasolę, bób i soczewicę (jako dobre źródła białka), a także warzywa bogate w beta karoten oraz witaminę C. Cennym źródłem wielu składników odżywczych są kiełki rozmaitych nasion, np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy czy popularna wiosną rzeżucha. Można je dodawać do potraw, kanapek, surówek lub sałatek. Znakomicie uzupełniają w diecie witaminy i składniki mineralne oraz błonnik. Istnieje mniej radykalna odmiana wegetarianizmu, czyli laktoowo-wegetarianizm. W tej diecie dopuszcza się spożycie jaj oraz nabiału. Są one źródłem pełnowartościowego białka oraz witamin A i D. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania. Smażenie należy ograniczyć. Potrawy powinny być świeżo przygotowane. Należy unikać produktów konserwowych i przetworzonych.

Zalecenia dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	ZAMIENNIKI PRODUKTÓW PRZECIWWSKAZANYCH
Mięso, szczególnie czerwone, wędliny, pasztety, wyroby podrobowe, podroby, pyzy i pierogi z mięsem, budynie mięsne, konserwy mięsne, rosoły i zupy na wywarach mięsnych, krokiety, fasolka po bretońsku, gulasz, bigos z mięsem/kielbasą, smalec, słonina, boczek	drób, ryby – według preferencji jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, zupy i sosy na wywarach warzywnych, risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, knedle owocowe, pierogi leniwe,, łazanki z kapustą i grzybami, oleje, oliwa.

XII. DIETA PAPKOWATA (kod;12)

Definicja diety:

Dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą na tym, że produkty i potrawy podawane są w takiej formie, że nie wymagają gryzienia i żucia (są rozgotowane, mielone, przetarte lub zmiksowane) (białko -77 g, tłuszcze 65 g, węglowodany 275g).

Wskazania do stosowania:

- schorzenia jamy ustnej i przełyku
- w tych samych chorobach co dieta łatwostrawna, kiedy chory nie może gryźć lub połykać nierozdrobnionego pożywienia
- w okresach rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych

Ogólne zasady diety:

Dieta papkowata nie różni się od diety łatwostrawnej wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych. Pokarmy nie mogą podrażniać chorego przełyku ani mechanicznie, ani termicznie, ani chemicznie. Potrawy powinny być dobrze rozgotowane, zmielone, przetarte lub zmiksowane, mieć smak łagodny. Temperatura potraw nie powinna być zbyt wysoka. Techniki sporządzania posiłków jak w diecie łatwostrawnej.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe, (czasem pieczywo graham), sucharki, drobne kasze, manna, krakowska, jęczmienna, łamana-dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe (0% i 0,5%), jogurty, kefiry, 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, smażone
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: królik, wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, chude ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby tłuste, jeśli są źle tolerowane, ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
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 marchew z jabłkiem	Wszystkie odmiany kapusty (czasem dopuszcza się niewielkie ilości kapusty włoskiej), papryka, szczypior, cebula, ogórki, warzywa z zasmażką, warzywa konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek-jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany. Maliny i porzeczki tylko w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	Żadne	Wszystkie są przeciwwskazane
Cukier i słodczy	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek, przetwory owocowe pasteryzowane: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ewentualnie cynamon	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle
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 odłuszczonych wywarach mięsnych o ile nie ma przeciwwskazań na mleku-bez zasmażki.	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku

Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i 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	Ostre na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, 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	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

*Wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą.

XIII. DIETA PŁYNNA (kod;13)

Definicja diety:

Dieta płynna polega na podawaniu pacjentowi płynów obojętnych lub innych napojów: woda przegotowana, napar rumianku, gorzka herbata itp.,

Wskazania do stosowania:

- kiedy chory nie toleruje pożywienia (nudności, wymioty, biegunka)
- w innych przypadkach według zalecenia lekarza

Ogólne zasady diety:

Głównym zadaniem diety płynnej jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, nie bierze się pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety. Skład diety płynnej: płyny obojętne, woda przegotowana, napar rumianku lub innych ziół, słaba herbata bez cukru lub lekko osłodzona, herbata z cytryną, odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik (przecedzony), klarowny sok owocowy.

Ilość porcji płynu początkowo powinna być niewielka (30-60ml) i podawana częściej, np. co godzinę, później ilość płynu jest zwiększana, podaje się też ok.5-6x dziennie. Po 1-2 dniach, w miarę poprawy stanu zdrowia chorego można dietę rozszerzyć przechodząc na dietę płynną wzmocnioną.

Wartość odżywcza i energetyczna diety może nie zaspokajać zapotrzebowania organizmu. Głównym celem diety jest dostarczenie niezbędnych ilości płynów

XIV. DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (kod;14)

Definicja diety:

Dieta płynna wzmocniona jest odmianą diety łatwostrawnej polegającą na nadaniu pokarmom konsystencji płynnej

Wskazania do stosowania:

- kiedy chory nie może przyjmować stałego pożywienia
- w innych przypadkach według zalecenia lekarza

Ogólne zasady diety:

W odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczających ilości energii i składników odżywczych. Dieta ta ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, termicznym i chemicznym. Dieta ma być łatwostrawna, uboga w błonnik (produkty zawierające błonnik są zmiękczone przez gotowanie i

rozdrabnianie, przez zmiksowanie lub przecieranie). Pokarmy stałe są po rozdrobnieniu odpowiednio rozcieńczane dla nadania posiłkom konsystencji płynnej. Potrawy powinny mieć smak łagodny. Temperatura podawanych posiłków powinna być pokojowa lub zbliżona do temperatury ciała.

MODYFIKACJE DIETY

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW Z CLOSTRIDIUM DEFFICILE

Definicja diety:

Dieta zalecana jest dla pacjentów z zakażeniem Clostridium defficile. Dieta ta powinna być lekkostrawna, wysokoenergetyczna, normobiałkowa, z ograniczeniem tłuszczu, cukrów prostych, glutenu oraz błonnika pokarmowego nierozpuszczalnego. Zastosowanie takiej diety wspomaga cały układ pokarmowy.

Zalecana obróbka termiczna:

- gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w folii lub w rękawie foliowym bez tłuszczu
- rozdrabnianie, np. mielenie, przecieranie warzyw czy owoców
- tłuszcze dobrej jakości (olej, oliwa z oliwek) należy dodawać do gotowych potraw

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie dla pacjentów z Clostridium defficile

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Zboża naturalnie bezglutenowe, ryż biały, kukurydza, proso, komosa ryżowa, tapioka, mąki i kasze z dozwolonych zbóż, jaglana, kukurydziana, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa, z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych	Zboża i przetwory zawierające gluten, pieczywo razowe, pełnoziarniste, z nasionami i pestkami, grube kasze (gryczana), ryż brązowy i dziki, otręby pszenne, płatki, musi
Mleko i produkty mleczne	Mleko bezlaktozowe 1,5%, fermentowane napoje mleczne (jogurt, kefir), sery twarogowe chude	Mleko słodkie pełnotłuste, mleko w proszku, mleko skondensowane, ser twarogowy tłusty, ser żółty, topiony, ser Feta, serki typu Fromage, jogurty typu greckiego, sery pleśniowe
Jaja	Gotowane na miękko, białko jaja, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaja sadzone, omlety na parze	Gotowane na twardo, smażone na tłuszczu
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: młoda wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości, chude wędliny; szynka, polędwica, drobiowe ryby; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, tłuste wędliny: pasztety, wędliny podrobowe, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone
Tłuszcze	W ograniczonych ilościach: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, masło śmietankowe, słodka śmietanka	Śmietana, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Potrawy z warzyw gotowanych, dobrze rozdrobnionych. Gotowana marchew, pietruszka, dynia, cukinia. W małych ilościach brokuły	Wszystkie surowe, warzywa wzdymające, wszystkie kapusty, brukselka, kalafior, fasolka szparagowa, grzyby, warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek),

		suche nasiona roślin strączkowych (bób, soja, soczewica, fasola, groch), buraki, szpinak (działają rozluźniająco), kukurydza, warzywa marynowane
Owoce	Obrane ze skórki, tarte jabłko lub gotowane, pieczone, dojrzały banan, melon, musy owocowe	Wszystkie surowe (zwłaszcza drobnopestkowe, gruszki, śliwki, czereśnie) oraz owoce suszone
Cukier i słodczyce	Cukier dozwolony (ale nie zalecany), miody, dżemy bez pestek niskosłodzony, kisiel domowy, budyn, galaretka, kompot	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające tłuszcz, torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, ciasta francuskie kakao, ksylitol, sorbitol, orzechy, migdały, mak, nasiona, pestki, popcorn
Przyprawy	Tylko łagodne w ograniczonych ilościach; sól, sok z cytryny, koper zielony, natka pietruszki, majeranek, wanilia, ewentualnie cynamon Siemię lniane zmielone, wywar z siemienia	Ostre przyprawy; ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
Zupy	Kleiki, krupniki z dozwolonych kasz, chudy rosół, zupy warzywne z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana, zupy na odłuszczonych wywarach mięsnych	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych Zupy zaprawiane śmietaną, z zasmażką, z dodatkiem żółtek. Kapuśniak, zupy zawierające warzywa strączkowe, mocne rosoly, buliony
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i 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, makarony z dużą ilością jaj
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Słaba herbata, herbatki owocowe, napar z rumianku (picie odpowiedniej ilości płynów ok. 1,5 litra)	Mocne kakao, płynna czekolada, kawa zbożowa, kawa naturalna, herbata czarna mocna, woda gazowana, soki owocowe, słodkie napoje, napoje energetyzujące, napoje słodzone słodzikami.

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW W NIEWYDOLNOŚCI NEREK

Definicja diety:

Dieta ma za zadanie utrzymanie równowagi metabolicznej i właściwe kontroli toksemii mocznicowej, ogranicza uciążliwe objawy mocznicy, takie jak: nudności, wymioty, bóle głowy, osłabienie.

Ogólne zasady diety:

Podstawą diety w niewydolności nerek jest ograniczenie spożycia **białka**. Duże ilości białka powodują, że w wyniku metabolizmu tego składnika powstają mocznik i kreatynina. Związki te nie są wydalone przez niewydolne nerki i stopniowo gromadzą się w organizmie prowadząc do toksemii. Ograniczenie białka oddala leczenie dializacyjne. O ilości białka w diecie decyduje stężenie mocznika i kreatyniny w osoczu krwi oraz klirens kreatyniny (przesączanie kłębuszkowe).

Zaleca się białko pełnowartościowe, pochodzące z takich produktów jak: chude mięso, ryby, mleko, sery twarogowe, białko jaj.

W niewydolności nerek wyrównanej (przy przesączaniu kłębuszkowym między 50-20) zaleca się podawać 0,6-0,8 g białka/ kg masy ciała, co stanowi ok. 35-55g./ dobę

Tłuszcze w diecie nie wymagają ograniczenia. Są one obok węglowodanów głównym źródłem energii w diecie. Powinny to być jednak tłuszcze roślinne oraz tłuszcze z ryb morskich zawierające kwasy tłuszczowe z rodziny n-3.

Znacznemu ograniczeniu musi ulec również spożycie **sodu oraz fosforu**. Nadmiar tego pierwiastka prowadzi do zwiększonego pragnienia, zatrzymywania wody, obrzęków, nadciśnienia tętniczego. Należy wyeliminować takie produkty jak: konserwy, marynaty, wędliny, przetwory mięsne, produkty wędzone, sery żółte, kiszonki, koncentraty spożywcze z dodatkiem glutaminianu sodu (kostki rosółowe, zupy i sosy w proszku, jarzynka, vegeta). Potraw nie powinno się dosalać.

Tak rygorystyczne ograniczenia nie są konieczne w przypadku stosowania leków moczopędnych.

W niewydolności nerek dochodzi również do upośledzenia wydalania fosforu. Nadmiar fosforu zmniejsza stężenie wapnia we krwi przez wytrącanie soli wapniowo- fosforowych odkładających się w postaci złogów w sercu, mięśniach, naczyniach krwionośnych. Wysokie stężenie fosforu prowadzi do odwapnienia i osteoporozy. Aby ograniczyć spożycie fosforu należy zrezygnować z takich produktów jak: podroby, cielęcina, ryby, płatki zbożowe, pieczywo razowe, suche nasiona roślin strączkowych, napoje gazowane. Nie powinno się natomiast wykluczać z diety mleka- z uwagi na dużą zawartość łatwo przyswajalnego wapnia i jego przetworów (kefirów, jogurtów, serów twarogowych).

U chorych z niewydolnością nerek, jest też gorsza wchłaniania żelaza. Najlepszym źródłem żelaza w postaci helu (łatwowchłanianego) są: mięsa czerwone, wołowina, cielęcina, mięsa drobiowe oraz ryby.

Produkty zalecane i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe	Zwykłe pieczywo solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Wędliny, konserwy, ryby wędzone, śledzie marynowane, sery dojrzewające
Zupy i sosy gorące	Zupy owocowe z dozwolonych owoców, jarzynowe z dozwolonych warzyw, sosy łagodne, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, potrawkowy, cytrynowy	Na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, rosół, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, zasmażkami, sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Dodatki z jajami, jaja na twardo, nasiona roślin strączkowych, groszek ptysiowy
Mięso, drób, ryby	W ograniczonych ilościach chude mięso: kurczak, indyk, królik, cielęcina, ryby	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki. Potrawy marynowane wędzone.
Potrawy mięsne i półmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz, warzyw, risotto z mięsem i warzywami, ryż z jabłkami, ryż z warzywami, kluski śląskie, kopytka, knedle z owocami- z dodatkiem mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, pierogi z serem, pierogi z mięsem
warzywa	Marchew, buraki, pietruszka, seler, dynia, kalafior	Kiszonki, konserwowane octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki kiszane, konserwowe, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, zasmażane, surowe

ziemniaki	Gotowane, w postaci puree	Smażone, frytki, placki ziemniaczane
owoce	Jabłka, morele, śliwki, brzoskwinie, banany	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszennej i ziemniaczanej	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, z orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, wanilia	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy.
Napoje	Słaba herbata, woda mineralna	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa mocna, napoje gazowane zawierające fosfor

ZALECENIA DIETETYCZNE DLA PACJENTÓW Z DNĄ MOCZANOWĄ (UBOGOPURYNOWA)

Definicja diety:

Dieta polega na wykluczeniu produktów spożywczych zawierających dużo związków purynowych. Przekształcają się one bowiem w kwas moczowy, który w dniu moczanowej odkłada się w nadmiernych ilościach w organizmie chorego (w mięśniach, stawach), prowadząc do stanów zapalnych, a nawet trwałych deformacji stawów. Stężenie kwasu moczowego w surowicy krwi nie powinno przekraczać 7 mg/dl.

Wskazanie do stosowania:

-dna moczanowa

Ogólne zasady diety:

Z diety należy wykluczyć lub znacznie ograniczyć pokarmy bogate w związki purynowe: podroby (wątroba, nerki, mózg, serce), wywary, sosy mięsne, zupy na wywarach mięsnych, galarety mięsne, sardynki, śledzie, suche strączkowe (groch, fasola, soczewica, bób) oraz używki (kawa, mocna herbata, kakao, cola ze względu na kofeinę również zwiększa stężenie kwasu moczowego we krwi).

W diecie chorych powinny znaleźć się pokarmy nabiałowe (mleko, kefir, jogurt, maślanka, mleko acidofilne, mleko zsiadłe, chude twarogi). Posiłki powinno spożywać się co 3 godziny; 4-5 posiłków dziennie. Potrawy powinny być chude, łagodne w smaku, gotowane, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone. Należy unikać wywarów mięsnych i kostnych, zupy i sosy przygotowywać wyłącznie na wywarach warzywnych. Należy wypijać ok. 2 litrów płynów dziennie. Dzięki temu wzrośnie wydalanie kwasu moczowego, co zapobiegnie powstawaniu kamieni nerkowych, na które często zapadają chorzy na dnę moczanową. Wskazane są herbaty ziołowe i owocowe, kawa zbożowa, słaba herbata, koktajle mleczno-owocowe, warzywno-owocowe, woda mineralna niegazowana.

ZALECENIA DIETETYCZNE W TRAKCIE STOSOWANIA LEKÓW PRZECIWZAKRZEPOWYCH

Definicja diety:

Dieta polega na ograniczeniu produktów bogatych w witaminę K, która nasila krzepliwość krwi (jest niezbędna do wytwarzania przez wątrobę czynników krzepnięcia). W przypadku stosowania doustnych antykoagulantów zwiększone spożycie produktów bogatych w witaminę K zmniejsza efekt przeciwzakrzepowych leków. Sposób odżywiania wpływa na zapotrzebowanie organizmu na leki przeciwzakrzepowe.

Wskazania do stosowania:

- zakrzepica żył głębokich
- zatorowość płucna i ryzyko innych zatorów
- migotanie przedsionków
- zapobieganie zatorom po wstawieniu sztucznej zastawki serca
- przebyty zator tętnicy płucnej
- zapobieganie i leczenie zakrzepicy
- leczenie pacjentów kardiologicznych (świeży zawał, niestabilna choroba wieńcowa)
- po zabiegach w krążeniu pozaustrojowym i zabiegach naczyniowych.

Ogólne zasady diety:

Produkty, które zawierają większe ilości witaminy K to przede wszystkim warzywa i owoce zielone. Zgodnie ze współczesnymi zasadami profilaktyki i zdrowego żywienia takie produkty uważa się za bardzo zdrowe z powodu innych wartości odżywczych. Dlatego nie należy z nich rezygnować całkowicie, ale bardzo kontrolować ich spożycie, a także mieć świadomość które z nich zawierają więcej a które mniej witaminy K. Efekt terapeutyczny mogą zakłócać także zioła i przyprawy: szalwia, kozieradka, rumianek, anyż, arnika, mniszek, kasztanowiec, dziurawiec. Alkohol i sok żurawinowy, to również produkty zakazane w diecie osób przyjmujących leki z grupy doustnych antykoagulantów. Wchodzą one bowiem ze sobą w interakcje, wskutek czego może dojść do nadmiernego rozrzedzenia krwi i krwawienia.

Produkty o małej zawartości witaminy K nie wpływają na działanie doustnych antykoagulantów.

Zawartość witaminy K w warzywach i owocach (µg witaminy K w 100g produktu)

WARZYWA I OWOCE	µg / 100g
Kukurydza z puszki, grzyby, imbir korzeń	0-0,5
kalarepa, rzepa, buraki, cebula, brukiew	1,0-1,9
dynia, rzodkiewka, czosnek, ziemniaki	2,0-2,9
pomidory w puszcze	3,0-3,9
patison, bakłażan	4,0-4,9
fasolka czerwona z puszki, papryka czerwona	5,0-5,9
soczewica, fasola czerwona i biała sucha	7,0-7,9
ogórek zielony, papryka zielona, pomidor	14-15
marchew, fasolka zielona szparagowa,	
groch suchy, karczochy, kalafior	23-25
seler naciowy, groszek zielony surowy	26-40
groszek zielony z puszki, kapusta czerwona	41-42
seler korzeniowy, szparagi	45-48
kapusta pekińska, ogórek kwaszony, por, soja-ziarna	68-77
kapusta włoska, kapusta zwykła	101-109
brokuły, sałata masłowa, rukola	410-540
bazylia świeża, szpinak, rzeżucha	700-830
jarmuż, botwinka	1360
natka pietruszki	
OWOCE	
mandarynka, pomarańcza, grejpfrut, cytryna	0
arbuz, liczi, jabłko bez skórki, banan, ananas	0,1-0,9
banan suszony, jabłko ze skórą, truskawki, papaja,	2,0-2,9
wiśnie, melon	3,0-3,9
jabłko i morele suszone, nektarynki, morela świeża,	
rodzynki, żurawina suszona	4,0-4,9
mango, gruszka, figi świeże	6,0-7,9
śliwki, maliny	11-15
porzeczki białe i czerwone, winogrona, figi suszone	16-20
granat, borówki, jeżyny	20-30
awokado, rabarbar	40-60
kiwi, śliwki suszone	

DIETA HIPOALERGICZNA

Dieta hipoalergiczna (inaczej dieta eliminacyjna) polega na stałym lub okresowym wyłączeniu z jadłospisu produktu lub grupy produktów podejrzanych o wywoływanie reakcji alergicznych, z jednoczesnym wprowadzeniem zastępczych składników o równoważnych wartościach odżywczych. Przestrzeganie zasad diety eliminacyjnej może doprowadzić do całkowitego ustąpienia alergii, ponieważ jest ona jedyną formą leczenia przyczynowego.

Z diety hipoalergicznego należy wyeliminować produkty i potrawy, które są najczęstszymi alergenami pokarmowymi (produkty alergizujące) i zastąpić je tzw. bezpiecznymi produktami pokarmowymi, takimi które uczulają niezwykle rzadko (produkty o obniżonych właściwościach alergizujących)

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa bez mleka, słaba herbata, herbata owocowa, woda niegazowana, mleko ryżowe	Kakao, płynna czekolada, mocna herbata, pepsi, coca-cola, mleko krowie (mleko w proszku, zagęszczone, zsiadłe), jogurty, kefir, maślanki, mleko sojowe, napoje na bazie mleka krowiego i sojowego, napoje gazowane
Pieczywo	Pieczywo bez jaj, chrupki kukurydziane	Pieczywo z dodatkiem jaj, biszkopty na żółtkach, pieczywo cukiernicze, pieczywo tostowe
Dodatki do pieczywa	Masło roślinne, dżem np. porzeczkowy, morelowy, wędliny (królik, indyk, jagnięcina)	Masło, mleko i produkty mleczne (sery białe, żółte, pleśniowe, camembert, serki homogenizowane), wędliny (kurczak, wołowina, wieprzowina, cielęcina, jaja)
Zupy, sosy	Zupy jarskie, zupy na dozwolonych mięsach, zupy owocowe, podprawiane zawiesziną z mąki, bez mleka ani śmietany sosy-łagodne: np. koperkowy	Na wywarach z niedozwolonych mięs i warzyw, grzybowe, zaprawiane mlekiem i produktami mlecznymi (serwatka, śmietana, śmietanka, żelatyna wołowa, zupy mleczne sosy: cebulowy, grzybowy, majonez, ketchup
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, makaron bez jaj	Jaja, kluski kładzione, ciasto lane, groszek ptysiowy, makarony z dodatkiem jaj
Mięso, drób, ryby	Królik, indyk, jagnięcina, pulpety, budynie mięsne, potrawy z tych mięs	Kurczak, wołowina, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, ryby, skorupiaki, mięczaki
Potrawy półmięsne i bezmięsne		
Tłuszcze	Oleje, masło roślinne, margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, masło
Warzywa	Dynia, marchew, ziemniaki, buraki, por, cebula, kalarepa, brokuły, zielony groszek,	Seler, soja i produkty sojowe, pomidor

	kalafior, fasolka szparagowa, sałata, szpinak, szparagi	
Owoce	Porzeczki, jagody, morele, jabłka	Owoce cytrusowe (pomarańcze, grejpfruty, mandarynki, cytryny), truskawki, poziomki, soki dżemy z tych owoców
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła	Gorczyca, sezam
Desery	Chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, kisiele, galaretki z dozwolonych owoców	Czekolada, kakao, miód budynie, ciasta i desery na bazie jaj, chipsy, słodczyce
Orzechy, migdały		Wszystkie

ZALECENIA DIETETYCZNE W NIEDOKRWISTOŚCI.

Zasadą diety jest dostarczenie organizmowi pokarmów mających dodatni wpływ na proces powstawania hemoglobiny.

W diecie należy zwiększyć ilość białka o wysokiej wartości biologicznej, a także żelaza, mikroelementów (miedzi, kobaltu), witamin zwłaszcza wit. C i wit. B12. Najlepszym źródłem żelaza są: wątroba wieprzowa i wołowa, wszystkie podroby, pasztety, kaszanka, mięso wieprzowe, cielęce, wołowe, fasola biała, płatki owsiane.

DIETA KETOGENNA

Dieta ketogeniczna bazuje na dużej ilości tłuszczu i niskiej zawartości węglowodanów, a także odpowiednich dla wieku oraz stanu zdrowia ilości białka i kalorii.

Najistotniejsze jest ustalenie właściwej proporcji ketogenicznej 4:1, 3:1, 2:1. Oznacza to, że wagowy stosunek tłuszczów do łącznej ilości białek i węglowodanów wynosi kolejno 4, 3, 2 g tłuszczu na 1 g łącznej ilości białek i węglowodanów. Początkowo najczęściej stosuje się proporcję 4:1, a u dzieci poniżej 3. roku życia 3:1.

Białko w diecie ma zawsze wartość stałą, zgodną z wiekiem pacjenta. Zwykle jest to ok. 1g/kg masy ciała. Istotną kwestią jest także ilość przyswajanych płynów (ok. 1 ml/na 1 kcal dziennego zapotrzebowania energetycznego). Odpowiednie nawodnienie zapobiega komplikacjom, do których może dojść w przebiegu diety ketogenicznej.

W następnej kolejności należy indywidualnie zaplanować posiłki, dopasowane do potrzeb pacjenta. Bardzo ważne jest, aby posiłki w trakcie diety ketogenicznej były powtarzalne -co oznacza, że każdy posiłek powinien być podawany w stałych odstępach czasowych i mieć taką samą kaloryczność. Posiłki powinny także zawierać zawsze dokładnie taką samą ilość tłuszczu, białek i węglowodanów. co istotne – nie można pozwolić sobie na żadne odstępstwa w tym zakresie!

Każdy pacjent na diecie ketogenicznej powinien mieć wdrożoną odpowiednią suplementację. Zwykle podaje się wapń, magnez oraz witaminę D3, a w zależności od indywidualnych potrzeb także inne składniki mineralne i witaminy.

Zaleca się posiłki zbilansowane pod względem zawartości kalorii, białek, tłuszczu i węglowodanów. Poszczególne posiłki powinny się więc składać z:

- mięsa (ryby, drób), warzyw (owoców), tłuszczów
- sera, warzyw (owoców), tłuszczów
- jaj, warzyw (owoców), tłuszczów

Produkty zalecane to:

- mięsa – czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa,
- tłuste ryby morskie – śledź, makrela, sardynka, łosoś,
- jaja – najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3,
- pełnotłusty nabiał – pełnotłuste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana,
- orzechy i pestki – migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane,
- masło
- zdrowe oleje roślinne – oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy,
- awokado – w postaci świeżej lub jako pasta guacamole,
- warzywa liściaste – sałaty, cykorie, kapusty, jarmuż, szpinak,
- warzywa niskoskrobiowe – pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby,

DIETY DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI

XV. DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (kod;C1)

Definicja diety:

Dieta dla kobiet, które nie wymagają specjalnych modyfikacji dietetycznych będących w ciąży lub w okresie laktacji.

Zastosowanie diety:

- ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (zgagę, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia oraz obrzęki)
- kobiety w okresie laktacji

Zalecenia diety:

- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja, oraz ewentualne posiłki uzupełniające- II śniadanie i/lub podwieczorek
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/ wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja=1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru

Wartość energetyczną diety należy zwiększyć w:

I trymestrze ciąży + 70kcal/dobę

II trymestrze ciąży +260kcal/dobę

III trymestrze ciąży +500kcal/dobę

w okresie karmienia +500kcal/dobę

Założenia dla diety dla kobiet w ciąży i okresie laktacji, dieta podstawowa

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200-2400kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne:10-20% En 25-50g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:30-35% En 22-33g/1000kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En <11g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:45-65% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste (mono i sacharydy)	Wartości referencyjne:<10% En <25g/1000kcal
	Błonnik	Zgodnie z zaleceniami lekarza/ dietetyka
	Sód	≤1500mg/dobę

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie dla kobiet w ciąży i okresie laktacji; dieta podstawowa

PRODUKTY I POTRAWY	ZAŁECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Mleko i produkty mleczne	Mleko -2-3,2 %, tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane; kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude w ograniczonych ilościach; sery dojrzewające, śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru	Sery i serki topione, desery mleczne słodzone, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe np. gorgonzola
Jaja	jaja gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja surowe, potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mięso, wędliny, ryby	Mięso z małą zawartością tłuszczu np. drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych; drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, galaretki drobiowe ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) owoce morza (np. krewetki)	Mięso z dużą zawartością tłuszczu, tłuste wędliny np. baleron, tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe np. pasztetowa, mięsa surowe, duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony, potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny), ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego w ograniczonych ilościach: • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez • „masło orzechowe” bez dodatku cukru i soli	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy, masło klarowane, „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru, frytura smaźalnicza
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Frytki, ziemniaki smażone, puree w proszku
Warzywa	Warzywa surowe, mrożone, koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, warzywa gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszone	Napoje warzywne słodzone, surowe kielki roślin, warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Owoce	Owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone, koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru, soki 100%, kompoty bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach, owoce suszone, dżemy owocowe niskosłodzone	Owoce w syropie, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy), owoce kandyzowane
Suche strączkowe	Wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion strączkowych z małą zawartością soli	Produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Cukier i słodyczne		
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek w ograniczonych ilościach: musztarda, chrzan, gotowe przyprawy warzywne, sól, cukier, miód	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, przyprawy ziołowe, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)
Desery	-	-

Napoje	Woda, soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe, mleko i napoje mleczne, słaby napar z imbiru, koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, bawarka, kawa zbożowa, kompoty owocowe bez dodatku cukru, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących w ograniczonych ilościach: napary herbaty czarnej, kakao	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane, syropy wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
--------	--	--

XVI. DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (kod;C2)

Zastosowanie diety:

- Ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki)
- przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cięśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej)
- okres okołoporodowy i w czasie połogu
- dieta dla kobiet w okresie laktacji

Zalecenia diety:

- Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja, oraz ewentualne posiłki uzupełniające- II śniadanie i/lub podwieczorek
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/vegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja=1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych

Wartość energetyczną diety należy zwiększyć w:

I trymestrze ciąży + 70kcal/dobę

II trymestrze ciąży +260kcal/dobę

III trymestrze ciąży +500kcal/dobę

w okresie karmienia +500kcal/dobę

Założenia dla diety dla kobiet w ciąży i okresie laktacji; dieta łatwostrawna

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200-2400kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne:10-20% En 25-50g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:30-35% En 22-33g/1000kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En <11g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:45-65% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste (mono i disacharydy)	Wartości referencyjne:<10% En <25g/1000kcal
	Błonnik	Zgodnie z zaleceniami lekarza/ dietetyka
	Sód	≤1500mg/dobę

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie dla kobiet w ciąży i okresie laktacji; dieta łatwostrawna

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), suchary.	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki

		śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne, np.: naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Mleko i produkty mleczne	Mleko -2-3,2 %, tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane; kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude w ograniczonych ilościach; sery dojrzewające, śmietana 12-18% tłuszcze (do zup i sosów) jogurty i kefir owocowe bez dodatku cukru	Sery i serki topione, desery mleczne słodzone, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe np. gorgonzola
Jaja	jaja gotowane na miękko jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie	jaja surowe, jaja gotowane na twardo potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mięso, wędliny, ryby	mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica), ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) w ograniczonych ilościach: karp, okoń, tuńczyk	mięso surowe (np. tatar) mięso niedogotowane, mięsa peklowane i z dużą zawartością soli, mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. paszety, mielonki, parówki) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) tłuste wędliny (np. baleron, boczek), duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne, głównie Ole rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego w ograniczonych ilościach: • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • „masło” kokosowe • masło klarowane • frytura smaźalnica • masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru
Ziemniaki	ziemniaki, bataty gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki) puree w proszku
Warzywa	warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru warzywa gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszzone	warzywa kapustne, cebulowe surowe kielki roślin, grzyby, warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu

Owoce	owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, przetarte owoce drobno pestkowe, dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru, soki 100%, kompoty bez dodatku cukru	świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki owoce w syropie owoce suszone, owoce kandyzowane, owoce niedojrzałe, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
Suche strączkowe, nasiona, pestki	w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	produkty z nasion roślin strączkowych, nasiona, pestki, orzechy niezmielone orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, masło orzechowe wiórki kokosowe
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek	kostki rosółowe i esencje bulionowe gotowe bazy do zup i sosów przyprawy ziołowe, ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, musztarda, ocet, keczup, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)
Desery	-	-
Napoje	Woda, soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe, mleko i napoje mleczne, słaby napar z imbiru, koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, bawarka, kawa zbożowa, kompoty owocowe bez dodatku cukru, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących w ograniczonych ilościach: napary herbaty czarnej, kakao	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane, syropy wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru

XVII. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I W OKRESIE LAKTACJI (kod:C3)

Zastosowanie diety:

- ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO,
- z cukrzycą ciążową,
- z upośledzoną tolerancją glukozy,
- z insulinoopornością,

w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.

Zalecenia diety:

- Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego,
- w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75,
- należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu.

Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”),

- zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente” /półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania),
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne

Wartość energetyczną diety należy zwiększyć w:

I trymestrze ciąży + 70kcal/dobę

II trymestrze ciąży +260kcal/dobę

III trymestrze ciąży +500kcal/dobę

w okresie karmienia +500kcal/dobę

Założenia dla diety dla kobiet w ciąży i okresie laktacji; dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200-2400kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne:30% En 25-50g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne:20-30% En 22-33g/1000kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En <11g/1000kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne:40-50% En 113-163g/1000kcal
	W tym cukry proste (mono i disacharydy)	Wartości referencyjne:<5% En <25g/1000kcal
	Błonnik	Zgodnie z zaleceniami lekarza/ dietetyka
	Sód	≤1500mg/dobę

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie dla kobiet w ciąży i okresie laktacji; dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
----------	----------	-----------------

I POTRAWY		
Produkty zbożowe	Produkty zbożowe rekomendowane to wszystkie maki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących (np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren), pieczywo żytnie i mieszane, kasze średnio- i gruboziarniste takie jak gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur oraz kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne (owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie), musli bez dodatku cukru i jego zamienników, makarony razowe, gryczane, orkiszowe, żytnie, pszenne z maki durum gotowane al dente, ryż brązowy i czerwony, potrawy mączne z maki pełnoziarnistej (pierogi, kopytka, kluski w ograniczonych ilościach), otręby owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne z maki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy), płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe (np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe)
Mleko i produkty mleczne	mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone), sery i serki twarogowe półtłuste i chude w ograniczonych ilościach: sery dojrzewające, śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów), jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru	sery i serki topione, desery mleczne słodzone, produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser, mozzarella, mleko skondensowane, mleko w proszku, sery pleśniowe, np. gorgonzola
Jaja	jaja gotowane na twardo, omlety i kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	surowe, potraw z dużą ilością tłuszczu, jaj smażonych na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mięso, wędliny, ryby	chude mięso drobiowe, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, wędliny wysokiej jakości (szynka, polędwica), galaretki drobiowe, pieczone pasztety z chudego mięsa, mięso baranie, z kaczki i gęsi w ograniczonych ilościach ryby morskie (łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki), ryby słodkowodne (okoń, szczupak, sieja, karp), owoce morza (np. krewetki)	surowe, niedogotowane, wątróbka, tłuste wyroby mięsne (pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron), wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa), mięsa peklowane, smażone na dużej ilości tłuszczu i panierowane duże ryby drapieżne (miecznik, rekin), łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony, potrawy z ryb surowych (sushi, tatar rybny), ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Tłuszcze	oleje roślinne (oprócz palmowego i kokosowego), w ograniczonych ilościach masło, śmietana, margaryny miękkie	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy,

		frytura smaźalnicza, „masło kokosowe”
Suche strączkowe, nasiona, pestki	wszystkie nasiona roślin strączkowych produkty z nasion roślin strączkowych, wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane w ograniczonych ilościach: „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, „masło orzechowe” solone
Ziemniaki	gotowane i pieczone, puree domowe	ziemniaki smaźone (frytki, talarki), puree w proszku
Warzywa	w formie surowej, mrożonej, gotowanej, duszonej, pieczonej, również jako koktajle i smoothie bez dodatku cukru oraz kiszonki	napoje warzywne słodzone i surowe kiełki roślin
Owoce	świeże, mrożone, gotowane, pieczone, w formie koktajli i smoothie bez dodatku cukru, musy owocowe bez dodatku cukru, soki 100% warzywne i warzywno-owocowe, kompoty bez dodatku cukru	owoce w syropie, przetwory owocowe wysoko słodzone (dżemy, syropy), owoce kandyzowane i suszone
Cukier i słodycze		
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek	kostki rosółowe i esencje bulionowe gotowe bazy do zup i sosów przyprawy ziołowe przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej gotowe sosy sałatkowe i dressingi koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)
Napoje	Woda, soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe, mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru, słaby napar z imbiru koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, kawa zbożowa, bawarka, w ograniczonych ilościach: napary herbaty czarnej	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje słodzone i gazowane, syropy wysoko słodzone wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru, nektary owocowe

DIETY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

XVIII. DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P1)

Zastosowanie diety:

- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka,
- zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych,
- dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta,

stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta podstawowa

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
	Sód	4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XIX. DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P2)

Zastosowanie diety:

- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków o zmodyfikowanych technikach kulinarnych i odpowiednim doborze produktów, według wskazań lekarza i/lub dietetyka,
- w infekcjach przebiegających z gorączką,
- w chorobach nowotworowych,
- po zabiegach chirurgicznych,
- w trakcie rekonwalescencji, u pacjentów leżących,
- w stanach zapalnych żołądka i jelit,
- w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych,
- w refluksie żołądkowo-przłykowym,
- w przewlekłym zapaleniu wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- w zespole jelita wrażliwego (zaburzenia układu pokarmowego, kryteria Rzymskie IV), bieguncie,
- w chorobach przyzębia.

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie łatwostrawnej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta łatwostrawna

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
	Sód	10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XX. DIETA ŁATWOSTRAWNA CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P3)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.

U pacjentów:

- od 13 miesiąca życia (lub starszych),
- ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo:
- z trudnościami z gryzieniem / połykaniem,
- zaburzeniami karmienia / jedzenia,
- z chorobami jamy ustnej i przełyku,
- po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu,
- w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych,
- w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		13-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXI. DIETA ŁATWOSTRAWNA PŁYNNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P4)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.

U pacjentów ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo:

- z trudnościami w połykaniu,
- z krwawieniem z żyłaków przełyku,
- po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu
- w okres rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego,
- wyjątkowo u pacjentów karmionych przez sondę/zgłębnik,
- leczonych chemio- i radioterapią z powodu chorób nowotworowych.

XXII. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P5)

Zastosowanie diety:

- u pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza i/lub dietetyka
- Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<20% En
		4-9	<20% En
		10-18	<20% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d

		10-18	1300-1500 mg/d
--	--	-------	----------------

XXIII. DIETA BOGATORESZTKOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P6)

Zastosowanie diety:

- Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.
- U pacjentów:
 - z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia,
 - z nadwagą / otyłością.

Dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta.

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie bogatoresztkowej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta bogatoresztkowa

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-50% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
Wartość odżywcza	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	nie mniej niż 10 g/os/d
	Sód	4-9	nie mniej niż 14-16 g/os/d
		10-18	nie mniej niż 19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXIV. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA

DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P7)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka,
- dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej.

U pacjentów:

- z zaburzoną tolerancją glukozy,
- z cukrzycą,
- z insulinoopornością,
- z nadmierną masą ciała,
- z hipertriglicerydemią.

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	15-20 % En
		4-9	15-20 % En
		10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	25-30% En
		4-9	25-30% En
		10-18	25-30% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		
	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii		
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXV. DIETA UBOGOENERGETYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P8)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i/lub dietetyka.
- U dzieci powyżej 10. roku życia.

U pacjentów:

- z nadwagą i otyłością.
- Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie ubogoenergetycznej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta ubogoenergetyczna

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	10-18	50-60% En
	w tym cukry	10-18	5-10% En
	Błonnik	10-18	19-21 g/os/d
	Sód	10-18	1300-1500 mg/d

XXVI. DIETA BOGATOBIAŁKOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P9)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.
- Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia.

U pacjentów:

- ze znacznym niedoborem masy ciała,
- w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie bogatobiałkowej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta bogatobiałkowa

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	20-30% En
		4-9	20-30 % En
		10-18	20-30 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	20-35% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXVII. DIETA NISKOBIAŁKOWA NORMOKALORYCZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P10)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i/lub dietetyka,
- dla dzieci od 24 m.ż.

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie niskobiałkowej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta niskobiałkowa normokaloryczna

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36	1000

Wartość odżywcza		miesiące	kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
	Białko	24-36 miesiące	≤ 10%
		4-9	≤ 10%
		10-18	≤ 10%
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesiące	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesiące	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesiące	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesiące	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesiące	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXVIII. DIETA BEZGLUTENOWA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P11)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka,
- dla dzieci powyżej 12 m.ż, dla dzieci do 12 m.ż (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt.

U pacjentów z:

- celiakią (chorobą trzewną),
- alergią na gluten,
- w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.

Produkty zalecane i przeciwwskazane jak w diecie bezglutenowej dla dorosłych

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta bezglutenowa

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		13-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXIX. DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P12)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.

U pacjentów:

- ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo:
- z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej),
- z alergią na białka mleka krowiego,

eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta bezglutenowa bezmleczna

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

XXX. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P13)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.

U pacjentów z:

hiperlipidemią i hipercholesterolemią.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal

Wartość energetyczna		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<25% En
		4-9	<25% En
		10-18	<25% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
Wartość odżywcza	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, 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 i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany z owocami, ser typu "light", 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	Warzywne, owocowe, krupniki, podprawiane zawiesiną z mleka i z maki, mleczne na odtłuszczonym mleku	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z maki i z 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	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), makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś śledź	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 półmiesne i mięsne	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 (rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne)	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce suszone, konserwowane niskosłodzone	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolady, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem cukru
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców (jagodowych, porzeczek, jarzębiny	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe, majonezy na białkach	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

XXXI. DIETA WEGETARIAŃSKA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P14)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i / lub dietetyka.

U pacjentów:

- którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta wegetariańska

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal

Wartość odżywcza		10-18	1800-2400 kcal
	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia. w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE	ZAMIENNIKI PRODUKTÓW PRZECIWWSKAZANYCH
Mięso, szczególnie czerwone, wędliny, pasztety, wyroby podrobowe, podroby, pyzy i pierogi z mięsem, budynie mięsne, konserwy mięsne, rosoły i zupy na wywarach mięsnych, krokiety, fasolka po bretońsku, gulasz, bigos z mięsem/kielbasą, smalec, słonina, boczek	drób, ryby – według preferencji jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych –np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, zupy i sosy na wywarach warzywnych, risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, knedle owocowe, pierogi leniwe,, łazanki z kapustą i grzybami, oleje, oliwa.

XXXII. DIETA BEZMLECZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (kod;P15)

Zastosowanie diety:

- Według wskazań lekarza i/lub dietetyka.

U pacjentów:

- z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej),
- z alergią na białka mleka krowiego,
- eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.

Założenia diety dla dzieci i młodzieży; dieta bezmleczna

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia.w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
Wartość odżywcza	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
	Sód	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d