

DIETA PODSTAWOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

Żywnienie podstawowe zaleca się chorym przebywającym na leczeniu szpitalnym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego.

Żywnienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki racjonalnego żywienia ludzi zdrowych.

Wartość energetyczna pożywienia w diecie podstawowej przy zbilansowanej wartości odżywczej zależy przede wszystkim od masy ciała pacjenta, gdy w tym wypadku nie wchodzi w grę wysiłek fizyczny.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE

Zasadniczo w diecie podstawowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych, dozwolone są wszystkie produkty żywnościowe, tym bardziej, że we współczesnej dietetyce mocno podkreśla się dążenie do jak najmniejszych zmian tego żywienia.

Jednak ze względu na to, że sam pobyt w szpitalu zmienia warunki i tryb życia pacjenta wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych, wzdymających, roślin strączkowych, warzyw kapustnych, potraw tłustych, ostro doprawionych.

PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI

Śniadania

Zupy mleczne, mleko, kawa – kakao z mlekiem, herbata. Pieczywo mieszane z udziałem pieczywa razowego oraz produkt białkowy jako dodatek do śniadania.

Sery białe, homogenizowane, twarogowe, żółte, jajka, pasty z jaj, wędlin i ryb, wędliny, miód, dżem, powidła. Wskazany dodatek owoców sezonowych.

Obiady

Zupy: jarzynowe, rosół, krupniki, barszcze.

Dania mięsne dostarczające białka zwierzęcego: mięsa pieczone, duszone, smażone / na oliwie z oliwek, lub na oleju rzepakowym /dania z ryb, jaj.

Jako dodatki: ziemniaki, kasze, makarony, kluski, ryż, warzywa gotowane lub surówki z warzyw.

Desery: kompoty, kisiele, galaretki, budynie, musy (wskazane są desery mleczne o ile w obiedzie jest mało produktów dostarczających białka zwierzęcego).

Kolacje

Pieczyno mieszane z masłem, dżemy, wędliny, pasty mięsne, pasty twarogowe, pasty rybne, galarety z ryb i drobiu.

Pożądany dodatek warzyw i owoców.

Napoje do kolacji: jak przy śniadaniu .

Przewidywaną zmianą, która może mieć miejsce w diecie podstawowej może być zlecenie lekarza dotyczące zmiany wartości energetycznej całodiennej racji pokarmowej w kierunku jej obniżenia lub zwiększenia.