
	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 1</b>
	<b>PODSTAWOWA</b>	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.


Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (1)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych,</li> <li>✓ żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych,</li> <li>✓ stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski<sup>1</sup> oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>➤ należy eliminować podjadanie między posiłkami,</li> <li>➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</li> <li>➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</li> <li>➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>➤ dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,</li> <li>➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym),</li> </ul>




	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 1</b>
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li><li>➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li><li>➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li><li>➤ konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności),</li><li>➤ wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</li></ul> <p><b>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ jakość,</li><li>❖ termin przydatności do spożycia,</li><li>❖ sezonowość.</li></ul> <p><b>Stosowane techniki kulinarne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ gotowanie tradycyjne lub na parze,</li><li>❖ duszenie,</li><li>❖ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,</li><li>❖ grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,</li><li>❖ potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.</li></ul> <p><b>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li><li>❖ ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li><li>❖ nie dodawać do potraw zasmażek,</li><li>❖ ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li><li>❖ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</li></ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En 28-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	2000mg/dobę




	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 1</b>
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>➤ mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,</li> <li>➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>➤ kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</li> <li>➤ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente)</li> <li>➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrulkowe, cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>➤ puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>➤ musy owocowe,</li> <li>➤ dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone w ograniczonych ilościach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ owoce w syropach cukrowych,</li> <li>➤ owoce kandyzowane,</li> <li>➤ przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>

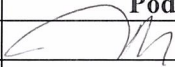
	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 1</b>
	<b>PODSTAWOWA</b>	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>➤ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>➤ „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>➤ pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>➤ chude gatunki kiełbas,</li> <li>➤ galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>➤ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>➤ tłuste pasztety,</li> <li>➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>➤ mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>➤ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ryby surowe,</li> <li>➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane,</li> <li>➤ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>➤ naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)</li> <li>➤ sery podpuszczkowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>➤ mleko skondensowane,</li> <li>➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>➤ tłusta śmietana <math>\geq 18\%</math> tłuszczu</li> </ul>



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 1</b>
	<b>PODSTAWOWA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>

<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ miękka margaryna,</li> <li>➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>➤ majonez (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ świeża śmietanka do 12% tł.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>➤ twarde margaryny,</li> <li>➤ masło klarowane,</li> <li>➤ tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>➤ „masło kokosowe”,</li> <li>➤ Frytura smaźalnica;</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>➤ ciasta drożdżowe,</li> <li>➤ ciasta biszkoptowe,</li> <li>➤ musy owocowe,</li> <li>➤ czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ ciasto francuskie,</li> <li>➤ wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>➤ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary,</li> <li>➤ kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ soki warzywne bez dodatku soli</li> <li>➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ napoje wysokosłodzone,</li> <li>➤ nektary owocowe,</li> <li>➤ wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ napoje energetyzujące,</li> <li>➤ napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>➤ gotowe bazy do zup i sosów,</li> </ul>

	<b>Stanowisko</b>	<b>Imię i Nazwisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Technolog Żywienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
<b>Sprawdził</b>	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywnościowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	