

	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 7</b>
	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

<b>Zastosowanie</b>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą,</li> <li>✓ w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej,</li> <li>2. wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,</li> <li>3. 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>4. modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi,</li> <li>5. należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie,</li> <li>6. należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych,</li> <li>7. posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>8. należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>9. dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.</li> <li>10. 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>11. poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>12. 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>13. przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>14. mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie,</li> <li>15. 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; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane,</li> <li>16. nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> </ol>



	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 7</b>
	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,
- źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźniczej, słodczykach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

**Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- ✓ jakość,
- ✓ termin przydatności do spożycia,
- ✓ sezonowość.

**Stosowane techniki kulinarnej**

- ✓ 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,
- ✓ grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

**Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

- ✓ zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ✓ unikać zabelania zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- ✓ nie dodawać do potraw zasmażek,
- ✓ należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,



	<b>DIETA</b>		DIETA NR 7
	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)</b>		WYDANIE III
			03.03.2025

	➤ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10% 6,7-11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	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	15 g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	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>➤ pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach),</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,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren,</li> <li>➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>



	DIETA		DIETA NR 7
	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)		WYDANIE III
			03.03.2025

	<p>pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>➤ ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras,</li> <li>➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.</li> </ul>
Ziemniaki, Bataty	<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> <li>➤ ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<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),</li> <li>➤ 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>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>➤ konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą),</li> <li>➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, <ul style="list-style-type: none"> <li>○ hummus.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane,</li> <li>➤ orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje,</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> <li>➤ orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mlecznych).</li> </ul> </li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura),</li> <li>➤ mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, <ul style="list-style-type: none"> <li>○ baranina,</li> </ul> </li> </ul>



<b>WYDANIE II</b> 	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 7</b>
	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>03.03.2025</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>➤ galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mięsa smażone,</li> <li>➤ mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,</li> <li>➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>➤ kielbasy, wędliny mielone,</li> <li>➤ pasztety,</li> <li>➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</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 smażone,</li> <li>➤ ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,</li> <li>➤ przetworzone konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane,</li> <li>➤ jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ jaja smażone,</li> <li>➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i przetwory mleczne chude,</li> <li>➤ przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste,</li> <li>➤ mleko skondensowane,</li> <li>➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ sery podpuszczkowe,</li> <li>➤ śmietana, śmietanka.</li> </ul>
<b>Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ miękka margaryna,</li> <li>➤ margaryna wzbogacana w sterole i stanole roślinne,</li> <li>➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ masło,</li> <li>➤ majonez,</li> <li>➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>➤ twarde margaryny,</li> <li>➤ masło klarowane,</li> <li>➤ olej 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 niskosłodzone,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>➤ ciastka, torty,</li> <li>➤ inne ciasta niż dozwolone,</li> <li>➤ chałwa,</li> <li>➤ bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru,</li> <li>➤ wyroby z ciasta francuskiego, kruchego,</li> </ul>

	<b>DIETA</b>		<b>DIETA NR 7</b>
	<b>DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)</b>		<b>WYDANIE III</b>
			<b>10.03.2025</b>

<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ciasta biskoptowe niskosłodzone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
	<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,</li> <li>➤ napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>➤ kawa naturalna, kawa zbożowa,</li> <li>➤ bawarka ,</li> <li>➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ soki warzywne,</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 z dodatkiem tłustego mleka,</li> <li>➤ napoje kokosowe (prócz wody kokosowej),</li> <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,</li> <li>➤ sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ sos sojowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe,</li> <li>➤ gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

	<b>Stanowisko</b>	<b>Imię i Nazwisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Technolog Żywnienia	Halina Praska	17.02.2025 r.	
<b>Sprawdził</b>	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywnieniowego	Maciej Nazarewicz	20.02.2025 r.	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	24.02.2025 r.	