

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- u osób z nadwagą i otyłością,
- w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych chorobach, jeżeli chory musi stopniowo dochodzić do żywienia o pełnej wartości odżywczej w drugim przypadku należy stosować dietę ubogoenergetyczną lekkostrawną.

Zadaniem diety ubogoenergetycznej jest zmniejszenie masy ciała u osoby z nadwagą lub otyłością do tzw. należnej masy ciała. Aby ten cel uzyskać, należy zmniejszyć zapotrzebowanie energetyczne poprzez ograniczenie niektórych składników odżywczych w diecie, co w efekcie daje ujemny bilans energetyczny.

W procesie odchudzania źródłem energii, obok pożywienia jest własna tkanka tłuszczowa.

Dieta ubogoenergetyczna jest dietą indywidualną, modyfikowaną w zależności od stopnia otyłości pacjenta. Ograniczenie pożywienia musi być tak realizowane, aby ilość składników odżywczych (poza tłuszczem i węglowodanami) dostarczonych w tej diecie były możliwie bliskie zapotrzebowania człowieka zdrowego. Dieta powinna być bogata w białko, składniki mineralne, witaminy i błonnik. Zmniejszona wartość energetyczną diety uzyskuje się przez ograniczenie w całodziennym pożywieniu ilości tłuszczu zawartego w produktach i dodanego do potraw oraz ograniczenia produktów bogatych w węglowodany, głównie cukru.

Dieta ubogoenergetyczna nie wymaga ograniczenia płynów i soli kuchennej, jeżeli otyłości nie towarzyszy nadciśnienie lub obrzęki.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe pszenne i żytnie, czerstwe, gramaiki, kasze i makarony w ograniczonych ilościach	Pieczywo jasne świeże, cukiernicze
Mleko i przetwory mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe odtłuszczone, mleko w proszku odtłuszczone, ser twarogowy chudy	Przetwory mleczne przekwaszone, mleko tłuste, sery żółte i topione, ser biały tłusty



PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, sadzone na parze, omelety	Gotowane na twardo, smażone w sposób tradycyjny
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: wołowina, cielęcina, baranina, wieprzowina w ograniczonych ilościach, kurczaki, indyk, królik, ryby chude: dorsz, leszcz, płastuga, sola, sandacz, mintaj, szczupak	Mięso tłuste: wieprzowina, tłusta baranina, gęsi, kaczki, ryby tłuste: węgorz, halibut, łosoś, śledź, makrela, konserwy mięsne i rybne, ryby wędzone
Wędliny	Wędliny chude: szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa, szynka wołowa, wędliny drobiowe, parówki w ograniczonych ilościach	Wszystkie tłuste gatunki wędlin
Tłuszcze	Masło, wysokogatunkowa margaryna, oliwa, olej sojowy, słonecznikowy, rzepakowy	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój wołowy i barani, margaryna utwardzana
Ziemniaki	Gotowane, ziemniaki puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa w postaci surówek, gotowane bez zasmażek	Groch, fasola, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	Wszystkie dozwolone, ograniczyć banany, gruszki, winogrona	
Suche strączkowe	Wszystkie w ograniczonej ilości	
Cukier i słodycze	Cukier w ograniczonej ilości	Chatwa, czekolada, kakao, stodycze
Przyprawy	Łagodne: sól, sok z cytryny, koper zielony, kminek, majeranek, wanilia, cynamon	Ostre: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka mielona, wszelkiego rodzaju pikle, majonez, keczup
Zupy	Zupy niskoenergetyczne czyste: barszcz, pomidorowa, zupy jarzynowe, owocowa mało słodka, zupy mleczne z mleka odtłuszczonego	Zupy zasmażane, zaprawiane mąką, ograniczyć grochową, fasolową
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażenia, pieczone w folii lub pergaminie, pulpety, potrawy, budynie	Smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy mączne		Wszelkiego rodzaju pierogi, kluski, naleśniki, kotlety jarzynowe, placki ziemniaczane
Desery	Kisiele mleczne i owocowe, mało słodki kompot, musy, galaretki owocowe i z owoców, desery bez cukru	Tort, ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasta francuskie, kruche ciasta, bardzo słodkie bezy
Napoje	Herbata, kawa, kawa naturalna, mleko odtłuszczone, napoje owocowe bez cukru, napoje warzywne	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje słodzone, napoje alkoholowe