

	DIETA	DIETA NR 8
	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)	Wydanie III
		03.03.2025


Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, ➤ 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, ➤ 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, ➤ 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, ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) należy zadbać o maksymalne ograniczenie dodatku cukrów, ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, ➤ dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), 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,

	DIETA		DIETA NR 8
	DIETA UBOGOENERGETYCZNA		Wydanie III
			03.03.2025


Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none">✓ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,✓ należy eliminować cukry proste z diety. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ jakość,❖ termin przydatności do spożycia,❖ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ gotowanie tradycyjne lub na parze,❖ duszenie,❖ 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,❖ potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ zupy sporządzać na wywarach warzywnych,❖ sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,❖ makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,❖ wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,❖ nie dodawać do potraw zasmażek,❖ należy wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw,❖ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
	Wartość energetyczna	Energia (En)	1500-1800 kcal/dobę
	Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15-25% En
			38-63 g/1000kcal
		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 10% En	
		< 11 g/1000 kcal	
Węglowodany ogółem		Wartości referencyjne: 45-55% En	
	112-137 g/1000 kcal		
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En		

	DIETA		DIETA NR 8
	DIETA UBOGOENERGETYCZNA		Wydanie III
			03.03.2025

		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), ➤ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ➤ pieczywo żytnie i mieszane, ➤ kasze gotowane al. dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, ➤ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, ➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al' dente), ➤ ryż brązowy, ryż czerwony – gotowane al. dente, ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ białe pieczywo pszenne, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ➤ drobne kasze (manna, kukurydziana), ➤ ryż biały, ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem <ul style="list-style-type: none"> o tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bataty: gotowane, pieczone, ➤ ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), ➤ musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) ➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych, ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce w syropach, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe bez dodatkiem cukru, ➤ owoce suszone. ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona roślin strączkowych		

	DIETA		DIETA NR 8
	DIETA UBOGOENERGETYCZNA		Wydanie III
			03.03.2025

Nasiona, pestki, orzechy (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, <ul style="list-style-type: none"> ○ pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ➤ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ➤ chude gatunki kielbas, ➤ galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), ➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ryby surowe, ➤ ryby smażone na tłuszczu, ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane, ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze, ➤ omlety bez tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, ➤ naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ tłuste sery podpuszczkowe, ➤ śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ masło(w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ majonez, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnicza.

	DIETA		DIETA NR 8
	DIETA UBOGOENERGETYCZNA		Wydanie III
			03.03.2025

Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), ➤ czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną. ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ➤ ciasto francuskie, ➤ wyroby czekoladopodobne.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla ➤ herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ➤ napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary, ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa <ul style="list-style-type: none"> ○ – bez dodatku cukru, ➤ bawarka bez dodatku cukru, ➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru), ➤ soki warzywne, ➤ kompoty (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ soki owocowe, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, ➤ sól (w ograniczonych ilościach), ➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), ➤ sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ➤ gotowe bazy do zup i sosów, ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

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