DIETA PODSTAWOWA

1. Zastosowanie:

Dla osób:

- dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych;
- dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych;
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

2. Zalecenia dietetyczne:

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;
- 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;
- posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
- 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g. dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału;
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym);
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem 2 tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
- zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość. Stosowane techniki kulinarne:
- gotowanie tradycyjne lub na parze;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- 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 należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

3. Wartość energetyczna diety

- Energia (En)/dobę 1800–2400 kcal/dobę

4. Wartość odżywcza

- Białko:

Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 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 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 ≥ 25 g/dobę
- Sód ≤ 2000 mg/dobę

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Produkty rekomendowane:

- wszystkie mąki pełnoziarniste;
- mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);
- pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;
- białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;
- kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;
- płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;
- makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);
- ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);
- potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);
- otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe;
- wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone;
- ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone;
- wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe (w ograniczonych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w ograniczonych ilościach);
- wszystkie nasiona roślin strączkowych;
- produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus;
- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe" bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach);
- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach);
- gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu;
- mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach);
- masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12 % tłuszczu;
- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe; czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao;
- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml);
- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach);

Produkty przeciwwskazane

- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;
- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku;
- owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone;
- 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; mięsa smażone w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar,
- ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby smażone w panierce;
- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie;
- mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18 % tłuszczu;
- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smażalnicza;
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne;
- napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru;
- kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl