

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	Dla osób: • z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	• dieta ubogo energetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego, • 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 ubogo energetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal, • dieta nie powinna zawierać 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/napój z ograniczoną zawartością cukru, • 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)), 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, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, • 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, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • 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, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie bez tłuszczu i panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1500-1800 kcal
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 proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• 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, • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,	• białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki

	• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, 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, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	• bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	• owoce w syropach, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe z dodatkiem cukru, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	• 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, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe.	• 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	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omlety bez tłuszczu.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

		jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, - napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt).	- mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery podpuszczkowe, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - majonez, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru), - galaretka (bez dodatku cukru), - kisiel (bez dodatku cukru), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - ciasta biszkoptowe niskosłodzone, - czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną. - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe – słabe napary, - kawa naturalna, kawa zbożowa, - bawarka, - kakao naturalne (bez dodatku cukru), - soki warzywne, - kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).	- napoje wysokosłodzone, - soki owocowe, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), - sól (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ

Dzień 1

- Śniadanie - Herbata bez cukru 250ml, chleb graham 80g, pasta z twarogu (chudy) i szczypiorki 50g, polędwica sopocka 30g, rzodkiewka 50g
- Obiad - Jarzynowa z ryżem 250ml, pierś z indyka pieczona w jarzynach 100g, kasza gryczana 80g, sos ziołowy 50ml, surówka z selera i jabłka z jogurtem 100g, surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot z jabłek bez cukru 250ml
- Kolacja - Herbata zielona bez cukru 250ml, masło 10g, chleb żytni z ziarnami 80g, galaretka drobiowa z jajkiem i jarzynami 150g, pomidorki cocktailowe 50g

Dzień 2

- Śniadanie - płatki owsiane błyskawiczne pełnoziarniste z żurawiną z jogurtem naturalnym 300ml, jabłko surowe 250g, sok pomidorowy 300ml
- Obiad - Barszczyk czerwony zabieleny mlekiem z ziemniakami 300ml, risotto (ryż brązowy) z mięsem wołowym i jarzynami 250g, sałatka z pomidora 100g, sałatka z białej kapusty, marchewki i jabłka z olejem 100g, kompot z aronii bez cukru 250ml
- Kolacja - Herbata miętowa bez cukru 250ml, wafle ryżowe 2sztuki, pasta z twarogu i szczypiorku 50g, ogórek świeży 100g, pomidor bez skórki 100g

Dzień 3

- Śniadanie - Herbata owocowa bez cukru 250ml, pumpernikiel 80g, jajko gotowane 60g, sałatka z kaszą kuskus, tuńczykiem i jarzynami 100g, mandarynka 1szt
- Obiad - Pomidorowa z ryżem 300ml, pulpet z piersi kurczaka pieczony w jarzynach 60g, ziemniaki pieczone w folii bez tłuszczu 100g, buraczki 100g, sałatka z pora i jabłka z jogurtem naturalnym 100g, kompot z porzeczek i agrestu bez cukru 250ml
- Kolacja - Herbata zielona bez cukru 250ml, chleb graham 80g, pasta z mięsa wołowego i jarzyn z koperkiem 50g, sałatka z pomidora i szczypiorku 100g, papryka czerwona 50g