

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> · z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> · 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, · 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 dekadowy, · 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. <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 bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, 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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 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 otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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 śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<ul style="list-style-type: none"> makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem 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).
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). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach, owoce kandyzowane, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, 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.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, chude gatunki kiełbas, 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 kiełbasy, 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, 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,

	<ul style="list-style-type: none"> - napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - napoje wysokosłodzone, - soki owocowe, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 b/ 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 b/ cukru 250ml
- Kolacja - Herbata zielona b/ cukru 250ml, masło 10g, chleb żytni z ziarnami 80g, galaretka drobiowa z jajkiem i jarzynami 150g, pomidorki cocktailowe 50g
- Posiłek nocny - Jabłko surowe 250g

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 b/ cukru 250ml
- Kolacja - Herbata miętowa b/ cukru 250ml, wafle ryżowe 2szt, pasta z twarogu i szczypiorku 50g, ogórek świeży 100g, pomidor b/s 100g
- Posiłek nocny - Sok warzywny 250ml

Dzień 3

- Śniadanie - Herbata owocowa b/ 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 b/ tłuszczu 100g, buraczki 100g, sałatka z pora i jabłka z jogurtem naturalnym 100g, kompot z porzeczek i agrestu b/ cukru 250ml
- Kolacja - Herbata zielona b/ cukru 250ml, chleb graham 80g, pasta z mięsa wołowego i jarzyn z koperkiem 50g, sałatka z pomidora i szczypiorku 100g, papryka czerwona 50g
- Posiłek nocny - maca razowa 1szt.serek mini 30g