

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, - żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych, - stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	- 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 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 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 cukrów, - dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), 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 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, jaja, 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 (10-dniowym), - ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, - tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, - 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 na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez 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, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K:2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 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 proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	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 otręb 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,	• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	

	• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenno z maki 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.	
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	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach),	• owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysoko słodzone.
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	• 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).	• 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 niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kiełbas, • 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 kiełbasy, parówki, mieloneki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),	• ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.

Jaja i potrawy z jaj	• gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), • sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach).	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach).	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe, • biszkopty, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	• 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 lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• napoje wysokosłodzone, • 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 PODSTAWOWEJ

Dzień 1

- Śniadanie - Kakao z mlekiem 250ml, masło 20g, chleb pszenno-żytni 100g, szynka gotowana 50g, ser topiony z ziołami 30g, sałata zielona 10g, pomidor 100g
- Obiad - Zupa jarzynowa z lanym ciastem 400 ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 200g, kapusta czerwona zasmażana 180g, kompot z wiśni 250ml
- Kolacja - Herbata z cytryną 250ml, masło 20g, bułka pszenna 50g, graham 65g, pasta z jaj i szczypiorku 100g, kielbasa krakowska 50g, papryka czerwona 100g

Dzień 2

- Śniadanie - Herbata 250ml, masło 20g, chleb graham 60g, chleb pszenno-żytni 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, powidła śliwkowe 50g, serek homogenizowany naturalny 100g, jabłko surowe 250g
- Obiad - Zupa dyniowa - krem z grzankami 400ml, placki ziemniaczane 4 sztuki, sos mięsny 100g, surówka z selera i jabłka z jogurtem i śmietaną 150g, kompot z czarnych porzeczek 250ml
- Kolacja - Herbata owocowa 250ml, masło 20g, chleb pszenno-żytni 100g, pasta z twarogu i rzodkiewki 70g, szynka gotowana 50g, ogórek świeży 60g

Dzień 3

- Śniadanie - Kawa z mlekiem 250ml, masło 20g, bułka grahamka 50g, weka 50g, polędwica sopocka 50g, jajko gotowane 60g, sałatka jarzynowa z majonezem i jogurtem 100g
- Obiad - Rosół z makaronem 400ml, udko z kurczaka pieczone 300g, ziemniaki 200g, buraczki zasmażane 180g, kompot z jabłek 250ml
- Kolacja - Herbata z cytryną 250ml, masło 20g, chleb pszenno-żytni 100g, ser żółty 50g, pasztet zapiekany wieprzowy 50g, sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 60g