

Nazwa diety	<b>DIETA UBOGOENERGETYCZNA</b>
<b>Zastosowanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka.</li> <li>• U dzieci powyżej 10. roku życia.</li> </ul> <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• z nadwagą i otyłością.</li> </ul>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta stanowi modyfikację diety podstawowej,</li> <li>• główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego,</li> <li>• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,</li> <li>• dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,</li> <li>• zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10-11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12-18 lat o około 1 kg/miesiąc,</li> <li>• posiłki powinny być 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,</li> <li>• należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,</li> <li>• w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,</li> <li>• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu,</li> <li>• nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,</li> <li>• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,</li> <li>• przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,</li> <li>• należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,</li> <li>• należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li> <li>• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,</li> <li>• grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,</li> <li>• ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,</li> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li> <li>• należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukrów do napojów i potraw,</li> <li>• należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka</li> <li>• Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.</li> <li>• Węglowodany 50-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.</li> </ul>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	1800 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	10-18	50-60% En
	w tym cukry	10-18	5-10% En

	Błonnik	10-18	19-21 g/os/d
	Sód	10-18	1300-1500 mg/d
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>kasze gotowane „al. dente”: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,</li> <li>płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al' dente),</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>białe pieczywo pszenne,</li> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>drobne kasze (manna, kukurydziana),</li> <li>ryż biały,</li> <li>potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li> <li>płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>płatki błyskawiczne.</li> </ul>	
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>	
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bataty: gotowane, pieczone,</li> <li>ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku.</li> </ul>	
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w syropach,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe z dodatkiem cukru,</li> <li>owoce suszone.</li> </ul>	
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</li> </ul>	
<b>Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>„masło orzechowe” solone.</li> </ul>	

<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• chude gatunki kielbas,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na tłuszczu,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane,</li> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze,</li> <li>• omlety bez tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude i półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• majonez,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• czekolada z dużą zawartością</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>

	(>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• soki owocowe,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.</li> </ul>