

**SPIS TREŚCI:****WYKAZ DIET stosowanych w ZOZ w Końskich**

1. Dieta podstawowa
2. Dieta łatwo strawna
3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (w cukrzycy)
4. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa)
5. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa)
6. Dieta bezsolna
7. Dieta ubogoenergetyczna (odchudzająca)
8. Dieta ziemniaczana
9. Dieta niskobiałkowa
10. Dieta bogatobiałkowa
11. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa
12. Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa
13. Dieta bezglutenowa
14. Dieta kleikowa
15. Dieta bezmleczna
16. Dieta aspirynowa (oddział dermatologii)
17. Dieta hipoalergiczna (oddział dziecięcy)
18. Dieta bogatoresztkowa
19. Dieta przy wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego
20. Dieta płynna wzmocniona
21. Dieta próbna
22. Dieta w dnie moczanowej.
23. Dieta w nadciśnieniu tętniczym.
24. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

**UWAGA:**

**W PRZYPADKU STOSOWANIA PRZEZ PACJENTA DIETY WEGETARIAŃSKIEJ (LUB INNYCH) ISTNIEJE  
MOŻLIWOŚĆ DOSTOSOWANIA DIETY SZPITALNEJ DO WYMAGAŃ PACJENTA – PO UPRZEDNIEJ  
KONSULTACJI Z LEKARZEM**

Materiały opracowały:

dietetyczka mgr Marta Wrzeszcz – Piątkowska

dietetyczka mgr Marzanna Śliwińska

<b>Aktualizacja:</b>	<b>19.07.2017</b>	<b>18.01.2018</b>	<b>16.05.2019</b>			
----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	--	--	--

# 1. DIETA PODSTAWOWA

## ZAŁOŻENIA DIETY:

Energia	kcal	2200
Białko ogółem	g	80
Białko zwierzęce	g	45
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	300
Błonnik pokarmowy	g	30 – 40
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	15
Witamina A (ekw. Retinolu)	mg	850
Witamina B1	mg	1,8
Witamina B2	mg	2,2
Witamina C	mg	70

## DZIENNA RACJA POKARMOWA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH WYRAŻONA W GRAMACH W DIECIE PODSTAWOWEJ

1. Produkty zbożowe, w tym:	220	3. Mleko i produkty mleczne:	850
pieczywo mieszane*	230	mleko i mleczne napoje	
mąka, makarony	30	fermentowane	400
kasze, płatki śniadaniowe	30	ser twarogowy **	45
2. Warzywa i owoce:	975	sery podpuszczkowe	15
w tym warzywa:		4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	135
bogate w wit. C	100	mięso, drób (bez kości)	70
bogate w β- karoten	100	wędliny***	25
pozostałe warzywa	200	ryby	15
ziemniaki	275	5. Tłuszcze:	45
suche nasiona roślin		zwierzęce – masło, śmietana	
strączkowych	(10)	(przeliczona na masło)	20
owoce:		roślinne – olej, oliwa,	
bogate w wit. C	100	margaryna miękka	25
bogate w β- karoten	50	6. Cukier i słodcyce	45
pozostałe owoce	150		

\* pieczywo przeliczone na mąkę – 100g pieczywa = 74g mąki

\*\* ser przeliczony na mleko – 100g mleka = 15g sera twarogowego lub 10g sera żółtego

\*\*\* wędliny przeliczone na mięso – 100g wędlin = 125g mięsa

\*\*\*\* margaryna przeliczona na olej – 100g oleju = 120g margaryny

## ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Żywnienie podstawowe zwane dietą podstawową stosowane jest u osób nie wymagających żywienia dietetycznego będących w szpitalach, sanatoriach i innych zakładach leczniczych. Powinno ono spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma zabezpieczyć zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należynej masy ciała i zachowania zdrowia.

## CHARAKTERYSTYKA DIETY

W żywieniu podstawowym dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia ustrojowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających.

W opracowaniu diety należy przestrzegać zasad planowania jadłospisów. Planuje się nie mniej niż 4 – 5 posiłków dziennie. Bardziej fizjologiczne jest spożywanie większej ilości posiłków o mniejszej objętości, nie występują wtedy objawy pełności, wzdęcia.

Za podstawę diety przyjęto średnie normy dla kobiet i mężczyzn o małej aktywności fizycznej, opracowane pod redakcją prof. Dr. Hab. N. med. M. Jarosza IŻŻ 2017.

## 2. DIETA ŁATWO STRAWNA

### ZAŁOŻENIA DIETY :

Energia	kcal	2200
Białko ogółem	g	80
Białko zwierzęce	g	45-50
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	300
Błonnik pokarmowy	g	< 25
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	15
Witamina A (ekw. Retinolu)	ug	850
Witamina B1	mg	1,8
Witamina B2	mg	2,2
Witamina C	mg	70

### Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej

**Uwagi technologiczne:** Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie ,na parze, w naczyniach bez wody. Można stosować duszenie, obsmażając produkty bez tłuszczu na patelniach do smażenia beztłuszczowego, oraz pieczenie w folii przezroczystej, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w piekarniku, bądź opiekaczu elektrycznym. Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Dieta łatwo strawna wskazana jest:

- w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit,
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- w nowotworach jelita cienkiego,
- w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegających z rozedmą,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach operacyjnych,
- dla chorych długo leżących ,u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- dla osób w wieku podeszłym

Celem diety jest dostarczeni choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężko strawnych.

**CHARAKTERYSTYKA DIETY:** Dieta łatwo strawna jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych.

Ma szerokie zastosowanie w zakładach leczniczych. Powinna pokryć zapotrzebowania energetyczne i dostarczyć takiej samej ilości składników pokarmowych, jak dieta podstawowa. Różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wyłączenie produktów tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających ,ostro przyprawionych.

W diecie łatwo strawnej należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna , gdyż wchłania on wodę, można zredukować lub uczynić rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik pokarmowy można zredukować lub uczynić go mniej drażniącym przez:

- dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców
- obieranie
- gotowanie
- przecieranie przez sito i miksowanie produktów
- podawanie przecierów i soków
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych .

Z pieczywa pełnoziarnistego w diecie tej można planować jedynie chleb pszenny-graham. Wyjątek stanowią stany pooperacyjne i zapalne żołądka oraz jelit, w których pieczywo razowe będzie całkowicie z diety wyeliminowane. Zalecana ilość błonnika pokarmowego w diecie łatwo strawnej wynosi do 25 g/dobę. Posiłki należy spożywać.

4-5 razy w ciągu dnia, regularnie w określonych godzinach i w niewielkich objętościach. Ostatni posiłek zaleca się 2 godziny przed snem.

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsicola, coca-cola
<b>Pieczywo</b>	Chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Masło, chudy twaróg, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Rosół jarski, jarzynowa ziemniaczana, owocowa, krupniki podprawiane zawiesiną z maki i mleka, mleczne, sosy łagodne - koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe ze słodką śmietaną	Tłuste, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy cebulowy, grzybowy
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	Tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, leszcz, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. Placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	Dodawane na surowo ;olej słonecznikowy (z NNKT),olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z NNKT),masło	Smalec, słonina, boczec, tój, margaryny twarde
<b>warzywa</b>	Młode, soczyste; marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banan, jabłka pieczone gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety ,soki owocowe, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca

### 3. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

**CUKRZYCA** jest przewlekłą chorobą, której przyczyną jest zaburzenie wydzielania insuliny. Niedobór insuliny prowadzi do zaburzeń w zakresie wykorzystania glukozy przez komórki organizmu, co powoduje zwiększenie stężenia glukozy we krwi (hiperglikemię) oraz wydalanie glukozy wraz z moczem. Cukrzyca charakteryzuje się także zaburzeniami metabolizmu węglowodanów, tłuszczów i białek.

U ludzi młodych cukrzyca spowodowana jest zniszczeniem lub niewydolnością komórek trzustki odpowiedzialnych za produkcję i wydzielanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest cukrzycą insulino zależną, typu 1 lub cukrzycą wieku młodzieńczego.

U ludzi starszych, na ogół otyłych i z nadciśnieniem tętniczym, cukrzycę wywołuje oporność na działanie insuliny. Ten rodzaj cukrzycy nazywany jest typem 2 i wymaga ciągłego przyjmowania odpowiednich leków doustnych. Często, z czasem, potrzebne jest także przejście na zastrzyki z insuliną.

#### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta opracowuje się indywidualnie dla danego pacjenta. Przy planowaniu diety brać pod uwagę: płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną (wykonywana praca) oraz stan zdrowia i choroby współistniejące.

Zaleca się, aby 50-60% wartości energetycznej diety pochodziło z węglowodanów i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Oznacza to, że węglowodany powinny dostarczać około 50% wartości energetycznej. Głównie powinny one pochodzić z produktów zawierających duże ilości błonnika, czyli produktów zbożowych pełnoziarnistych, warzyw, nasion roślin strączkowych i w mniejszym stopniu z owoców.

Chorzy leczeni stałymi dawkami insuliny powinni każdego dnia przyjmować podobną zawartość węglowodanów w diecie.

Cukier w cukrzycy należy ograniczać. Dopuszcza się jednak jego spożycie do 15g (czyli 3 płaskie łyżeczki), ale muszą być one wliczone do wartości energetycznej diety. Jeśli pacjent spożywa cukier, to powinien on wchodzić w skład potraw lub być zjadany wraz z posiłkami. Słodycze typu czekolada, batoniki, wafle, ciasteczka, niezależnie od tego, czym są słodzone, zawierają dużo tłuszczu i ich kaloryczność jest wysoka, dlatego są przeciwwskazane. Zamiast cukru można polecić tzw. nieodżywcze środki słodzące. W Polsce dopuszczone są: aspartam, sacharyna, acesulfam K. Stosowanie sorbitolu i ksylitolu przez dłuższy czas nie jest zalecane, ze względu na możliwość powikłań ze strony przewodu pokarmowego.

Podobnie jak ludzie zdrowi, chorzy z cukrzycą powinni codziennie spożywać w swojej diecie około 25-30g błonnika. Aby dostarczyć taką jego ilość, należy codziennie spożyć około 400g warzyw, 300g owoców oraz co najmniej 5 porcji produktów zbożowych (pieczywo z pełnego przemiału, czyli ciemne, kasze gruboziarniste, płatki owsiane, jęczmień). Błonnik pokarmowy sprzyja zmniejszeniu stężenia cholesterolu LDL we krwi. Najsilniejsze właściwości wykazuje błonnik zawarty w płatkach owsianych i w soi. Błonnik reguluje pracę przewodu pokarmowego, zapobiega zaparciom, zmniejsza ryzyko nowotworu jelita grubego. Warzywa i owoce muszą być podawane w postaci surowej.

W diecie chorego na cukrzycę z tłuszczów powinno pochodzić około 30% energii. U pacjentów z hipertriglicerydemią, która nie ustępuje po redukcji masy ciała, należy obniżyć udział węglowodanów w diecie i zwiększyć spożycie tłuszczu do 35% kaloryczności diety, zwiększając spożycie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Ograniczyć należy spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (do <10% lub 7% wartości energetycznej diety), ponieważ dieta pacjentów z cukrzycą powinna być zgodna z zasadami diety przeciwmiażdżycowej. Dieta nie powinna zawierać więcej niż 300mg cholesterolu dziennie. Duże ilości cholesterolu znajdują się: w tłustych produktach mięsnych, w podrobach, w tłustych produktach mlecznych, w maśle, w żółtkach jaj, w deserach przygotowanych z dodatkiem jaj lub masła albo tłustego twarogu, czyli np. w większości ciast. W niektórych produktach spożywczych znajdują się kwasy tłuszczowe trans, które podobnie jak nasycone kwasy tłuszczowe powodują duże zwiększenie cholesterolu we krwi i sprzyjają rozwojowi miażdżycy. Znajdują się w twardych margarynach, w gotowych wyrobach cukierniczych i piekarskich, w chipsach.

Z jednonienasyconych kwasów tłuszczowych powinno pochodzić około 10% energii. Ich głównym źródłem są oliwa z oliwek i olej rzepakowy. Zaleca się stosowanie tych olejów zarówno do surówek, jak i do smażenia. Z wielonienasyconych kwasów tłuszczowych powinno pochodzić 7-10% energii. Kwasy omega – 3, EPA i DHA występują głównie w tłustych rybach morskich. Chronią one przed miażdżycą obniżając stężenie triglicerydów we krwi i obniżają podwyższone ciśnienie krwi oraz zmniejszają krzepliwość krwi. Chorzy na cukrzycę powinno 2 razy w tygodniu zamiast potrawy mięsnej spożyć danie z tłustej ryby morskiej.

U chorych na cukrzycę spożycie białka powinno mieścić się w granicach 15-20% wartości energetycznej diety. Zaleca się, aby połowę całkowitej ilości białka stanowiło białko roślinne, a połowę białko zwierzęce. U chorych z wyrównaną cukrzycą typu 2 spożywanie białka nie powoduje wzrostu glikemii. W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów wykluczone są zupy mleczne. U osób żywionych prawidłowo nie zachodzi potrzeba podawania

witamin antyoksydacyjnych. Odpowiednia ilość warzyw i owoców oraz zastąpienie tłuszczu zwierzęcego olejem powinno pokryć dzienne zapotrzebowanie na te witaminy.

Zalecenia odnośnie spożycia soli przez chorych na cukrzycę są takie same, jak dla ludzi zdrowych i wynoszą 5g soli dziennie, co oznacza 1 łyżeczkę soli.

Stwierdza się, że osoby chore na cukrzycę nie powinni spożywać alkoholu lub przynajmniej ograniczyć jego spożycie do ilości nie przekraczającej dziennie dawki ok. 20G czystego alkoholu etylowego (tj. 200G białego wina, 150g czerwonego wina, 0,33l piwa, 50g 40% wódki, brandy).

Pacjenci z cukrzycą powinni spożywać 4-6 posiłków dziennie w zależności od zastosowanego leczenia. Posiłki powinny być spożywane regularnie. Zaleca się spożywanie posiłków w stałych porach i ze stałą zawartością węglowodanów w poszczególnych posiłkach, czyli z takim samym udziałem procentowym energii z węglowodanów. System wymienników węglowodanowych jest stosowany na ogół w cukrzycy typu 1 i ma ułatwić wyliczenie zalecanej dla danego pacjenta zawartości węglowodanów w diecie oraz rozłożenie ich na poszczególne posiłki. Posługując się wymiennikami węglowodanowymi, łatwiej jest pacjentowi kontrolować skład posiłków i uniknąć nadmiernych wahań glukozy we krwi w ciągu doby.

Każdy chory powinien spożywać określoną dla siebie ilość węglowodanów w poszczególnych posiłkach i ilość ta powinna być taka sama w kolejnych dniach. Jeden wymiennik węglowodanowy (WW) jest to ilość wagowa danego produktu spożywanego, która zawiera 10 gramów węglowodanów przyswajalnych. Indeks glikemiczny szereguje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na poziom cukru we krwi podczas pojawienia się tego wpływu. Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po spożyciu tego produktu. Najkorzystniejsze jest spożywanie produktów, których IG nie przekracza 50. IG wzrasta, kiedy pokarm podlega obróbce termicznej (gotowanie). Wysoki IG mają wysoce przetworzone produkty zbożowe – biała mąka, pieczywo, ciastka, itp. Również ziemniaki poddane obróbce termicznej przewyższają IG (o50%). Odwrotnie – większość warzyw, owoce i nasiona roślin strączkowych mają niski indeks glikemiczny.

**Zalecane techniki kulinarne:** gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii, pergaminie, przyrządzanie potraw z rusztu i grilla.

### **PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Woda przegotowana, wody mineralne, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa prawdziwa z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao, naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsicola.
<b>Pieczywo</b>	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane.
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średniotłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	Jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, ser podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kaszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy, sery topione
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką,	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, zasmażkami dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem,

	cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny		zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
<b>Dodatki do zup</b>	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanów)	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, lin, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
<b>Tłuszcze</b>		Oleje: rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa, oliwa z oliwek, masło, śmietanka i margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	O zawartości węglowodanów od 0 do 6%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, z wody, sałatek, surówek, z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	O zawartości węglowodanów od 6 do 10% i więcej: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki, warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	Starte, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem, dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
<b>Ziemniaki</b>		Gotowane, pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki, krążki
<b>Owoce</b>	Grejpfruty (wpływają na obniżenie stężenia cukru we krwi), w ramach zaleconych wymienników owocowych	od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników (tab. wymienników węglowodanowych) 1WW=100g jabłka, jabłko można zamieniać na inne owoce wg tabeli; winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
<b>Desery</b>	Kompoty, kisiele, galaretki słodzone aspartamem, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą, sernik na zimno z aspartamem	Owoce – surówki owocowe, desery mleczne, wszystkie desery słodzone na zimno aspartamem	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
<b>Przyprawy</b>	Łagodne, jak: kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

## 4. DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:

- w chorobie wrzodowej ,żołądka i dwunastnicy,
- w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka,
- w refluksie żołądkowo-przełykowym( w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku ,nasilając objawy reflaksu),
- w dyspepsjach czynnościowych żołądka (dolegliwości nie mające podłoża zmian organicznych).

### ZADANIEM DIETY JEST :

- dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych
- ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego,
- neutralizowanie soku żołądkowego ,
- niedrażnienie chemiczne ,mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY:

Jest to dieta łatwo strawna z ograniczoną ilością produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka. Zaliczamy do nich: mocne rosoly, buliony, esencjonalne wywary warzywne ,grzybowe, galarety, wody gazowane , kwaśne napoje, nierozcieńczone soki z owoców i warzyw, napoje alkoholowe ,kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, słone, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Białko pełnowartościowe z mleka, twarogu, jaj, ryb, mięsa wiąże nadmiar kwasu solnego. Niewskazane jest jednak mleko w większych ilościach niż 0,7-1 l/dobę.

Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból, a po wchłonięciu Zawarty w mleku wapń wpływa na zwiększenie wydzielania gastryny, która działa pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka.

Tłuszcze wykazują zdolność hamowania wydzielania kwasu solnego, zmniejszają równocześnie motorykę żołądka.

W diecie należy uwzględnić tłuszcze łatwo strawne, obok masła, śmietanki ,ważne są tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu. Pomimo korzystnego działania masła, śmietanki, tłustego mleka, spożycie tych produktów powinno być umiarkowane, ponieważ mogą wpływać na zwiększenie stężenia cholesterolu.

Należy ograniczyć błonnik pokarmowy, powinno się wykluczyć pieczywo razowe, grube kasze oraz surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyspeptyczne - gniczenie, wzdęcia, w sposób mechaniczny podrażniają błonę śluzową żołądka.

Z diety wyklucza się produkty trudno strawne ,wzdymające, ostro przyprawione. Aby ograniczyć żucie, wzmagające wydzielanie żołądkowe, potrawy powinny mieć konsystencję papkowatą.

Posiłki należy spożywać regularnie o jednakowych porach dnia w niewielkich objętościach, 5 razy dziennie. Ważna jest temperatura potraw –nie powinny one być zbyt gorące ani zbyt zimne.

Umiarkowana temperatura posiłków chroni przed przekrwieniem błony śluzowej żołądka. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie dla każdego chorego.

Należy uwzględnić obserwacje pacjenta i wykluczyć te pokarmy, które wywołują i nasilają dolegliwości.

**Uwagi technologiczne:** Potrawy przyrządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w kombiwarach lub duszenia bez obsmażania na tłuszczu. Tłuszcz dodaje się do gotowych potraw.

Zupy i sosy podprawia się zawiesiną z maki i śmietanki lub maki i mleka.

Zastosowanie w tej diecie będą miały zupy przecierane. warzywa i owoce należy podawać gotowane w postaci rozdrobnionej. Soki owocowo-warzywne powinny być rozcieńczone, najlepiej mlekiem. Niewskazane są ciasta zarabiane na stolnicy (oprócz makaronu nitki) oraz potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny.



## 5. DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (wątrobowa)

### ZAŁOŻENIA DIETY:

Energia	kcal	2200
Białko ogółem	g	80 – 85
Białko zwierzęce	g	50
Tłuszcz	g	40
Węglowodany przyswajalne	g	330
Błonnik pokarmowy	g	<25
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	15
Witamina A (ekw. retinolu)	ug	850
Witamina B1	mg	1,8
Witamina B2	mg	2,2
Witamina C	mg	>70

**ZASTOSOWANIE I CEL DIETY:** Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu wskazana jest:

- w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych,
- w chorobach miększy wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby,
- w przewlekłym zapaleniu trzustki,
- we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – grubego okresie zaostrzenia choroby.

Celem diety jest ochrona ww. narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej.

**CHARAKTERYSTYKA DIETY:** Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol. Zawartość tłuszczu w diecie zarówno pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego powinna wynosić od 30 do 50 g/dobę. Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (produktach mięsne, wędlinach, mleku, jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Należy pamiętać, że produkty białkowe dostarczają ponad połowę tłuszczu dziennej racji pokarmowej. W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.

Produkty tłuszczowe, które będą miały zastosowanie w ilości od 20 do 30 g/dobę, to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło, miękkie margaryny pakowane w kubkach. Całkowicie wyklucza się: smalec, słoninę, boczek, łój. Zmniejszona ilość tłuszczu w diecie ogranicza podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, dlatego należy zwiększyć ilość warzyw bogatych w  $\beta$  – karoten. Z diety należy wykluczyć produkty trudno strawne, długo zalegające w żołądku, wzdymające, ostro przyprawione. Ogranicza się także ilość błonnika – produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone.

Dieta powinna zapewnić organizmowi wszystkie niezbędne składniki pokarmowe, a jej wartość energetyczna ma zapewnić utrzymanie należytej masy ciała pacjenta.

W jadłospisie należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C, która wpływa na układ immunologiczny, pobudzając go do wytwarzania przeciwciał zwalczających stan zapalny. Posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, ale często – 5 razy w ciągu dnia.

**MODYFIKACJA DIETY:** Biorąc pod uwagę zastosowanie omawianej diety w różnych przypadkach chorobowych, zachodzi konieczność jej modyfikacji:

- W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety należy wyłączyć żółtka, które powodują silne skurcze pęcherzyka żółciowego. Przeciwwskazane są produkty z dużą ilością cholesterolu (żółtka, pełne mleko, podroby). Ogranicza się produkty zawierające większe ilości kwasu szczawiowego (szczaw, szpinak, rabarbar),
- W chorobach wątroby o przebiegu lekkim, z zachowaną prawidłową funkcją, białko podaje się w granicach normy, tj. 1g/kg masy ciała. W stłuszczeniu wątroby lub po przebytych WZW białko w diecie można zwiększyć do 1,5g/kg masy ciała. Przy upośledzonym wydzielaniu żółci obowiązuje ograniczenie tłuszczu do 20g/dobę,
- W przewlekłym zapaleniu trzustki, jeśli występują biegunki, nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw,
- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego z reguły nie tolerują mleka (cukru mlecznego) mlecznego serów. Po spożyciu mleka niedobór enzymu laktazy wzmacnia fermentację w jelicie grubym, powodując wzdęcia i przyspieszoną perystaltykę jelit. Mleko należy ograniczyć, względnie wyeliminować z pożywienia, można je częściowo zastąpić jogurtem, kefirem, które zawierają znacznie mniej laktozy. Ser twarogowy w zależności od tolerancji pacjenta.

**UWAGI TECHNOLOGICZNE:** Technologia wykonania jest taka sama, jak w diecie łatwo strawnej. Z uwagi na ograniczenie tłuszczu (oraz cholesterolu w diecie stosowanej w chorobach pęcherzyka żółciowego) do potraw, których podstawę stanowią jaja, należy dodać tylko białko, najlepiej w postaci ubitej piany.

Warzywa i owoce podaje się gotowane i rozdrobnione oraz w postaci soków i przecierów. Zupy sporządza się na wywarach warzywnych. Zupy, sosy, warzywa podprawia się zawiesiną z mąki i mleka. Dozwolony tłuszcz należy dodać w postaci surowej do gotowych potraw.

#### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo – warzywne, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne, wody niegazowane, jogurty niskotłuszczowe	Alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi – cola, coca-cola
<b>Pieczyno</b>	Chleb pszenny – jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	Chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
<b>Zupy i sosy gorące</b>	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne, sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw zapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, grecki), śmietanowy, majonezowy
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	Kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawy	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek i mięsa, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	Pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
<b>Tłuszcze</b>	W umiarkowanej ilości: oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy – bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
<b>Warzywa</b>	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z "wody", podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek, z majonezem i musztarda, warzywa marynowane, solone
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, puree z mlekiem	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
<b>Owoce</b>	Dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek ( w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
<b>Desery</b>	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry. Musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

## 6. DIETA BEZSOLNA

Dieta bezsolna (bezsodowa) stosowana jest w żywieniu w przewlekłej niewydolności krążenia oraz pewnych schorzeniach nerek.

Polega głównie na wyłączeniu z diety soli kuchennej i przypraw zawierających sól. Typowa dieta bezsolna jest możliwa tylko w czasie podawania przez cały dzień wyłącznie soków, owoców lub diety ryżowej ponieważ prawie wszystkie przetwory mączne(chleb, ciasto) zawierają znaczne ilości sodu. Potrawy, ze względu na to iż chorzy często cierpią na brak apetytu, powinny być atrakcyjnie zestawione i estetycznie podane.

### SPOSOBY PRZYRZĄDZANIA POTRAW

1. Gotowanie w wodzie i na parze.
2. Duszenie bez tłuszczu, pieczenie w pergaminie.
3. Przy większych ograniczeniach sodu pieczywo przyrządzać bez dodatku soli.
4. Potrawy podprawia się zawiesiną z mąki i mleka lub mąki i śmietany.
5. Dozwoloną ilość soli dodaje się do gotowych potraw.

W typowej diecie bezsolnej nie stosuje się soli kuchennej jedynie pewna ilość sodu pochodzi z produktów spożywczych diecie łatwo-strawne j norma spożycia soli kuchennej wynosi 6g. Dieta bezsolna jest modyfikacją diety łatwo-strawnej z uwzględnieniem potraw dozwolonych i zabronionych.

RODZAJ PRODUKTU	DOZWOLONE	ZABRONIONE
pieczywo bez dodatku soli	pszenne, jasne, czerstwe	żytnie, razowe, świeże
mąka	pszenna, owsiana, ziemniaczana, kukurydziana	razowa, żytnia
makarony	makaron „nitki”	grube
kasze	wszystkie drobne	gryczana, jaglana
mleko	świeże, w proszku, nie kwaśne fermentowane	kwaśne przetwory z mleka
sery	chude, twarogowe, nie solone	dojrzewające, tłuste, solone
jaja	całe	-----
mięso	chude	tłuste gatunki mięsa
ryby	chude	tłuste, konserwy, marynaty, wędzone
wędliny	-----	wszystkie gatunki
masło	świeże	solone
śmietana	niezbyt kwaśna, śmietanka	kwaśna i tłusta
inne tłuszcze	olej, oliwa, masło roślinne	smalec, słonina, boczek
ziemniak	gotowane i pieczone	smażone
warzywa z witaminą C	pomidory, jagodowe, cytrusy	kapusta, kalafior
warzywa z karotenem	marchew, dynia, szpinak	fasolka szparagowa
inne warzywa i owoce	seler, pietruszka, buraki	kalarepa, rzepa, rzodkiewka, ogórki
cukier i słodczyce	wszystkie	-----
przyprawy	łagodne	ocet, pieprz, musztarda, papryka

## 7. DIETA UBOGOENERGETYCZNA (odchudzająca)

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie przy redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą. Celem diety jest:

- Redukcja masy ciała (poprzez stopniowe ograniczanie energii),
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- Ograniczenie uczucia głodu.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii, obok pożywienia, ma być nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa. 1 g tkanki tłuszczowej daje

7 kcal, a 1 kg – 7000 kcal. Aby zredukować 1 kg masy ciała w ciągu tygodnia, trzeba zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie. Jeśli natomiast chcemy stracić 0,5 kg tygodniowo, trzeba osiągnąć deficyt dzienny około 500 kcal.

Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych, czyli podstawowej przemiany materii. Aby ustalić zapotrzebowanie energetyczne, najpierw ustalamy podstawową przemianę materii (PPM). Osoba w średnim wieku na podstawowe procesy życiowe (w spoczynku) potrzebuje około 1 kcal/1 kg masy ciała/1 godzinę. Dla dokładniejszego ustalenia wartości PPM możemy posłużyć się wzorami.

Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1000 – 1500 kcal, nie powinna być niższa od 1000 kcal.

Całkowite zapotrzebowanie energetyczne oraz wartość PPM dla poszczególnych grup ludności można odczytać z **Norm Żywienia opracowanych przez prof. dr. hab. Ś. Ziemiańskiego** i współpracowników Instytutu Żywności i Żywienia z 1994 roku.

W diecie uboenergetycznej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze. Pokrywają one około 25% wartości kalorycznej diety. Zaleca się nie więcej niż 40 g tłuszczu na dobę, z czego 25 - 30 g to tłuszcz niewidoczny pochodzący z produktów białkowych. Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietanka powinny dostarczać nie więcej niż 10 g energii dobowego zapotrzebowania. Tłuszcze zwierzęce są tylko nośnikiem kalorii, ich nadmiar w diecie prowadzi do otyłości, podnosi stężenie cholesterolu we krwi.

Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100 g węglowodanów, ta ilość chroni przed zużywaniem białka ustrojowego. Węglowodany w postaci skrobi, podobnie jak w diecie podstawowej są głównym składnikiem energetycznym. Wskazane jest pieczywo razowe (bez dodatku karmelu, miodu), chrupkie, kasza gryczana, otręby. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii niż pieczywo jasne. Są też cennym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i soli mineralnych. Błonnik pokarmowy odgrywa znaczną rolę w redukcji masy ciała – zwiększa objętość pożywienia.

Ograniczyć, a nawet wykluczyć z diety należy produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodczyce, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ścianach naczyń krwionośnych, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy.

Białko zaleca się w normie fizjologicznej, 1 g/kg n. m.c., tj. około 70- 80 g/dobę. W diecie ubogoenergetycznej białko stanowi 20 – 25% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach.

W diecie powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i owoców zaleca się około 750g/dobę. Produkty te, oprócz błonnika pokarmowego, dostarczają cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie, flawonoidy oraz makro- i mikroelementy. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, endywię, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę, grzyby świeże. Z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A należy zwiększyć podaż warzyw i owoców bogatych w  $\beta$  – karoten. Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie. Płynów zaleca się około 1,5 litra dziennie. Ograniczenie płynów do 1 litra jest wtedy konieczne, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki.

Zupy i sosy zawiesiste, zasmażane, wysoko kaloryczne powinno się z diety wyłączyć.

W zamian za zupę można podać soki lub napoje z warzyw i owoców. Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie. "Jedzenie na sucho" daje uczucie sytości – korzystnie jest popijać dopiero po posiłku. Nie należy dojadać między posiłkami.

## UWAGI TECHNOLOGICZNE

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, ale także sposób przygotowywania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, szybkowarach naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych.

Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru. Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw spożywamy w postaci gotowanej, nie należy ich jednak zagęszczać mąką, śmietaną lub żółtkiem. Można je podawać bez żadnego dodatku lub z małą ilością surowego masła. Do potraw powinno się używać tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku.

Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo.

Przyprawy ostre nie są wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii. Są to: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler. Do napojów i deserów stosuje się słodziki składające się z aminokwasów – kwasu asparaginowego i fenyloalaniny. Do gotowania i pieczenia poleca się słodziki o nazwie Peptis T, Acesulfam – K.

### Przykład diety ubogoenergetycznej

#### I Śniadanie

Kawa z mlekiem (mleko 100 ml)  
Chleb graham (65g) z masłem (5g)  
Chuda wędlina (30g) Owoce cytrusowe (100g)  
Sałatka z pomidorów, ogórka (100g)

#### II Śniadanie

Jogurt (150g)

#### Obiad

Rosół w filiżance  
Sztuka mięsa (100g)  
Ziemniaki (150g)  
Włoszczyzna z wody (150g), Sałatka z porów i jabłka z zieleniną (150g)

#### Podwieczorek

Owoce jagodowe (100g)

#### Kolacja

Herbata z lekiem (mleko 100ml), Ser twarogowy (50g)  
Chleb razowy (65g) z margaryną niskotłuszczowa (5g), Surówka z zieleniny z papryką (100g).

## 8. DIETA ZIEMNIACZANA

W szczególnie uzasadnionych przypadkach np. w zaawansowanej niewydolności nerek zalecana jest dieta zawierająca około 20-25 g białka na dobę tzw. dieta ziemniaczana.

Główne składniki tej diety to:

1 kg obranych ziemniaków

6 dkg masła

6 dkg cukru

30 dkg warzyw i owoców

Podane składniki służą do przyrządzenia 4-5 posiłków. Posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach.

Ziemniaki można podawać gotowane, smażone, pieczone, i duszone.

Przyrządzać można np. kluski śląskie, kotlety, zapiekanki, placki, frytki itp. Wszystkie potrawy przygotowywane są bez dodatku soli kuchennej. Stosować można jedynie tłuszcze łatwo- strawne: świeże masło, olej sojowy lub słonecznikowy. Do przyrządzenia potraw stosuje się mąkę ziemniaczaną. Używać należy przypraw ziołowych (czosnku, cebuli jeżeli jest dozwolona) .Uzupełnieniem diety ziemniaczanej jest pieczywo skrobiowe, które może być spożywane bez żadnych ograniczeń.

Dieta zawiera od 900-1000 kcal.

### **Przykład jadłospisu na dietę ziemniaczaną**

**I śniadanie:** sałatka z ziemniaków z cebulką, oliwą i sokiem z cytryny (ziemniaki 200g, cebula 50g, olej 5g ) herbata 200 ml, cukier 10g)

**II śniadanie:** ziemniaki puree z selerem i masłem (ziemniaki 150 g, seler 100g, masło 20g)

**Obiad:** kotlety ziemniaczane (ziemniaki 300g ,cebula 30g,mąka ziemniaczana 20g, masło 10g, mleko 15g, żółtko 1 0g, bułka skrobiowa 20g, olej 20g) przyprawy surówka z marchwi (marchew 80g, cukier 5g, sok z cytryny)

**Podwieczorek:** ziemniaki pieczone w folii (ziemniaki 100g, masło 10g) z przyprawami

**Kolacja:** kopytka (ziemniaki 250 g, mąka ziemniaczana 10g, masło 10g) herbata z cukrem

### **Ziemniaki pieczone z kminkiem**

*Składniki na 1 porcję:* 25 dag ziemniaków (3 średnie), 2 dag mąki skrobiowej (2 łyżki płaskie), kminek

Obrane ziemniaki otoczyć w mące skrobiowej i kminku. Piec w piekarniku lub kombiwarze na złoty kolor.

### **Ziemniaki pieczone w folii**

*Składniki na 1 porcję:* 25 dag ziemniaków (3 średnic) 1 dag masła

Ziemniaki wyszorować, obrać, optukać, piec w folii aluminiowej. Podawać ze świeżym masłem.

### **Knedle z owocami**

*Składniki na 1 porcję:* 30 dag ziemniaków (4 mniejsze), 1 dag mąki ziemniaczanej (1 płaska łyżka), 10 dag owoców (1 jabłko lub 5 śliwek węgerek albo 8-10 średniej wielkości truskawek), 1 dag masła (2 płaskie łyżeczki), 0,5 dag cukru (1 płaska łyżeczka)

Ziemniaki obrać, optukać, ugotować, przecisnąć przez prasę, dodać mąkę ziemniaczaną, wyrobić ciasto. Owinąć nim ćwiartki jabłek oproszone cynamonem, niewypestkowane śliwki lub truskawki. Włożyć na wrzącą, nieosoloną wodą, gotować. Gdy wypłyną, odcedzić, podać z roztopionym masłem i cukrem.

### **Pyzy**

*Składniki na 1 porcję:* 30 dag ziemniaków (4 mniejsze), 1 dag mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka z czubkiem), 1 dag masła (2 płaskie łyżeczki)

1 ziemniak ugotować, 3 surowe ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce, odcisnąć, dodać ugotowany ziemniak i mąkę ziemniaczaną. Uformować kulki, gotować w nicosolonej wodzie. Podać z roztopionym masłem i surówką.

### **Kopytka**

*Składniki na 1 porcję:* 25 dag ziemniaków (3 średnich), 1 dag mąki ziemniaczanej (1 łyżeczka z czubkiem), 1 dag masła (2 płaskie łyżeczki)

Ziemniaki wyszorować, obrać, optukać, ugotować, przecisnąć przez prasę, dodać mąkę ziemniaczaną, wyrobić ciasto. Uformować kulki wielkości orzecha włoskiego, wgnieść w środku palcem zagłębienie lub uformować wałek, spłaszczyć nożem i pokroić na skośne kawałki. Gotować w dużej ilości nieosolonej wody. Gdy wypłyną, odcedzić, polać masłem.

### **Ziemniaki faszerowane warzywami**

*Składniki na 1 porcję:* 40 dag ziemniaków (4 średnie), 10 dag włoścyszny lub 3 dag pieczarek (2 sztuki mniejsze) 3 dag cebuli (1 mała), 2 dag masła (4 płaskie łyżeczki), pieprz ziołowy

Ziemniaki wyszorować, obrać, optukać, wydrążyć tak, aby powstały miseczki. Wydrążone kulki ziemniaków

ugotować. Włoszczyznę ugotować, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, cebulę pokroić w kostkę, poddusić na maśle. Jeśli zamiast włoszczyzny planujemy dodać pieczarki, należy je poddusić razem z cebulą na maśle. Ugotowane cząstki ziemniaków utrzeć z masłem, dodać włoszczyznę i cebulę lub pieczarki z cebulą, doprawić do smaku pieprzeni ziołowym. Masą napęścić wydrążone ziemniaki. Piec w piekarniku, opiekaczu elektrycznym lub kombiwarze, aż zmiękną. Potrawę można również przygotować w kuchence mikrofalowej.

#### ***Ziemniaki zapiekane z jabłkami***

*Składniki na 1 porcję:* 30 dag ziemniaków (3 średnie), 15 dag jabłek (1 duże lub 2 mniejsze), 2 dag masła (4 płaskie łyżeczki), 1 dag tartego chleba skrobiowego (1 łyżeczka), 1 dag cukru (2 płaskie łyżeczki)

Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać, ugotować, pokroić na plastry. Naczynie ogniotrwałe wysmarować masłem, wysypać lanym chlebem skrobiowym. Jabłka obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w krążki. Układać warstwami ziemniaki i jabłka (posypane odrobina cukru). Każdą warstwę ziemniaków skropić roztopionym masłem, ostatnią warstwą muszą być ziemniaki. Zapiekać około pół godziny. Podawać z zieloną sałatą.

#### ***Sałatka z ziemniaków***

*Składniki tui 1 porcję:* 20 dag ziemniaków (2 średnie), 5 dag cebuli (1 mniejsza), 1 łyżeczka soku z cytryny, 0,5 dag oleju lub oliwy (1 łyżeczka), pieprz ziołowy lub inna przyprawa ziołowa (patrz dozwolone przyprawy). Ziemniaki wyszorować, obrać, opłukać, ugotować, pokroić na plastry. Cebulę drobno posiekać. Z oleju lub oliwy/oliwek, soku z cytryny i pieprzu przygotować sos. Ziemniaki wymieszać z cebulą i sosem.

## 9. DIETA NISKOBIĄŁKOWA

Dieta z ograniczoną ilością białka odznacza się zmniejszeniem zawartości białka. Ilość pozostałych składników pokarmowych tj. tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych oraz witamin, nie zmienia się, w razie konieczności dodatkowych ograniczeń. Podyktowanych przebiegiem choroby, dietę tę można modyfikować również w odniesieniu do pozostałych składników. Dobowa zawartość białka w diecie niskobiałkowej nie powinna przekraczać 0,6-0,7 g/kg. Daje to przeciętne dobowe spożycie białka 50-60 g przez człowieka o masie ciała 70 kg. Wartości te są maksymalne. W różnych stanach chorobowych trzeba często stosować większe ograniczenie spożycia białka i zalecać np. dietę niskobiałkową o zawartości 20-40 g białka.

### DIETĘ NISKOBIĄŁKOWĄ STOSUJE SIĘ ZASADNICZO W:

- ostrej niewydolności nerek w okresie bezmoczności lub skąpomoczności,
- przewlekłej niewydolności nerek
- niewydolności wątroby, śpiączce wątrobowej i stanach przedśpiączkowych

PRODUKTY	DOZWOLNE	ZABRONIONE
<b>Pieczywo</b>	Czerstwe, dobrze wypieczone, pszenne	Świeże, razowe, tłuste ciasta
<b>Mąka</b>	Pszenna, ziemniaczana, kukurydziana,	Razowa, żytnia,
<b>Kasza</b>	manna, jęczmienna, płatki owsiane, jaglana, kukurydziana	gryczana
<b>Mleko</b>	Świeże (3-2% tłuszczu), zsiadłe, jogurt, kefir	
<b>Sery</b>	Białe twarogowe tłuste, twaróg	Dojrzewające, tłuste tzw żółte, topione
<b>Jaja</b>	Całe jaja, szczególnie wskazane białka	
<b>Mięso</b>	Chude: cielęcina, wołowina, serca, królik	Tłuste: wieprzowina, flaki, mózg, baranina
<b>Drób</b>	Chude: kura, kurczę, indyk, gołąb	Tłuste: gęś, kaczka oraz dziki ptactwo
<b>Ryby</b>	Chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś, karp, (do 1kg)	Tłuste: śledź, węgorz, halibut, łosoś, sardynki, ryby wędzone i marynowane, konserwy
<b>Wędliny</b>	Chuda szynka wołowa i wieprzowa, polędwica, kiełbasa chuda, parówki, serdelki	Pozostałe wędliny i wszystkie wyroby wędliniarskie
<b>Konserwy mięsne i półmięsne</b>	Szynka konserwowa, cielęcina w galarecie	Pozostałe konserwy mięsne, pasztety
<b>Masło</b>	Świeże	Topione, solone, nieświeże
<b>Śmietana</b>	Słodka, 10-12% tłuszczu	Śmietana kwaśna tłusta
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa oraz oleje: słonecznikowy, sojowy	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryna
<b>Warzywa</b>	Salata zielona, marchew, dynia, seler, pietruszka, por, koper, rzodkiewka, pomidory, buraki, szpinak	Strączkowe suche: groch, fasola, soczewica, kalafior, kapusta świeża, fasolka szparagowa, groszek, cebula
<b>Owoce</b>	Wszystkie dojrzałe	
<b>Cukier</b>	Cukier, miód, marmolada, dżemy, syropy, konfitury, galaretki owocowe	Czekolada, słodycze zawierające tłuszcze, używki
<b>Przyprawy</b>	Łagodne, koperek, cynamon, wanilia, sól, sok z cytryny	Ostre: pieprz, papryka, ocet, imbir, liście laurowe, ziele angielskie

### PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECI ŁATWO STRAWNEJ NISKOBIĄŁKOWEJ

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	czerstwe pieczywo specjalne "bezbiałkowe" (zwykle tylko jeśli występuje w racji pokarmowej), skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana, kasza-tylko jeśli występują w racji pokarmowej	zwykłe pieczywo, wszystkie kasze i maki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko słodkie i zsiadłe 2%, jogurt, kefir, biały ser, serek homogenizowany według racji pokarmowej lub jako zamiennik	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu "Fromage"
<b>Jaja</b>	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, żółtko do zaprawiania zup-ilość wg racji pokarmowej	gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób



<b>Mięso, ryby, wędliny</b>	mięso i wędliny chude, ryby chude, ryby tłuste morskie - jeśli dobrze tolerowane, rodzaj i ilość tych produktów-ściśle wg diennej racji pokarmowej	mięsa tłuste: baranina, wieprz, gęsi, kaczki; ryby tłuste – jeśli źle tolerowane; wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, ryby wędzone, mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne wszystkie, mięsa, ryby i wędliny poza ilościami i rodzajami wymienionymi w diennej racji pokarmowej
<b>Tłuszcze</b>	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde,
<b>Ziemniaki</b>	gotowane. gotowane tłuczone, w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziem, pyzy, chipsy
<b>Warzywa</b>	warzywa wymienione w racjach pokarmowych- gotowane, w formie puree. z dodatkiem świeżego masła, na surowo: zielona sałata, cykorii pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	warzywa nie wymienione w racji pokarmowej, potrawy z warzyw z zasmażkami, konserwowane octem
<b>Owoce</b>	owoce wymienione w racjach pokarm	owoce nie wymienione w racji pokarmowej, owoce niedojrzałe, owoce suszone, orzechy
<b>Suche strączkowe</b>	<b>żadne</b>	wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
<b>Cukier i słodycze</b>	cukier, miód, dżemy bez pestek	chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, bazylii, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, ew. cynamon, sól wg zaleceń lekarza	ostre przyprawy: ocet, pieprz,, musztarda, papryka, chrzan, wszystkiego rodzaju pikle, maggi, kostki rosółowe
<b>Zupy</b>	przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste(barszcz, pomidorowa),zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną; zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	kapuśniaki, zupa ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i ryby</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa "bezbiałkowego"	smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	tylko w ramach produktów podanych w racjach pokarmowych; kasze, jeśli są wymienione w racjach pokarmowych- gotowane na sypko lub w zupie; ze skrobi-ciastka słodkie lub słone (jeśli nie na ograniczenia soli)	potrawy z mąki; kasze, jeśli nie są wymienione w racji pokarm.
<b>Sosy</b>	o smaku łagodnym zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości, z mąką
<b>Desery</b>	kompoty, kisiele – z owoców dozwolonych; budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, owoce dozwolone, ciastka słodkie ze skrobi	desery z przeciwwskazanych owoców .z czekoladą, orzechami. Ciasta wszelkiego rodzaju
<b>Napoje</b>	herbata, herbata z cytryną, mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	kakao, płynna czekolada napoje alkoholowe

W diecie niskobiałkowej stosowane rodzaje produktów i ich ilości muszą być ściśle zgodne z podanymi w przyjętej diennej racji pokarmowej. W przeciwnym razie ilość białka może ulec niekorzystnej, a nawet niebezpiecznej dla zdrowia zmianie.

**ZAMIENNIKI WARZYWNE I OWOCOWE:** Warzywa bogate w witaminę C: 100g pomidorów odpowiada 100g soku pomidorowego lub 60g kalafiora.

Owoce bogate w witaminę C: 50g malin lub porzeczek lub truskawek lub czarnych jagód świeżych odpowiada 50g wymienionych owoców mrożonych lub z kompotu lub 100g pomarańczy lub cytryny.

Warzywa bogate w karoten: 1 00g marchwi lub dyni odpowiada 1 00g kabaczka lub 70g cykorii lub 50g szpinaku lub 40g sałaty lub 30g fasolki szparagowej lub 25g koperku lub 20g koncentratu pomidorowego 30%.

Warzywa inne: 50g buraków odpowiada 50g selera lub 50g pietruszki lub 50 pora lub 50g szparagów.

Owoce Inne: 100g jabłka odpowiada 1 00g arbuza lub melona lub moreli lub żurawin lub jeżyn lub białych porzeczek lub winogron lub 70g truskawek lub 50g brzoskwiń lub wiśni lub 500g soku z jabłek.

## 10. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Zadaniem diety bogatobiałkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych takich jak: budowa i odbudowa komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Dieta ta bogata jest głównie w produkty obfitujące w białko pochodzenia zwierzęcego, a więc mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby.

Dostarczone w pożywieniu białko spełnia swoje zadanie wówczas, jeśli wartość energetyczna diety jest dostateczna. W przeciwnym bowiem razie białko zostaje wykorzystane jako materiał energetyczny i zwiększenie tego składnika w diecie jest niecelowe.

Strawność białka w znacznym stopniu zależy od doboru i poprawnie prowadzonych procesów kulinarnych.

## 11. DIETA ŁATWOSTRAWNA NIESKOBIAŁKOWA

Dieta z ograniczoną ilością białka odznacza się zmniejszeniem zawartości białka. Ilość pozostałych składników pokarmowych tj. tłuszczów, węglowodanów, składników mineralnych oraz witamin nie zmienia się. W razie konieczności dodatkowych ograniczeń podyktowanych przebiegiem choroby, dietę tę można modyfikować również w odniesieniu do pozostałych składników. Dobowa zawartość białka w diecie niskobiałkowej nie powinna przekraczać 0,6-0,7 g/kg. Daje to przeciętne dobowe spożycie białka 50-60g przez człowieka o masie ciała 70 kg. Wartości te są maksymalne. W różnych stanach chorobowych trzeba często stosować większe ograniczenie spożycia białka i zalecać np. dietę niskobiałkową o zawartości 20-40g białka.

**DIETĘ NISKOBIAŁKOWĄ STOSUJE SIĘ ZASADNICZO W:** ostrej niewydolności nerek w okresie bezmoczności lub skąpomoczności, przewlekłej niewydolności nerek, niewydolności wątroby, śpiączce wątrobowej i stanach przedśpiączkowych.

PRODUKTY	DOZWOLONE	ZABRONIONE
<b>Pieczywo</b>	Czerstwe, dobrze wypieczone, pszenne	Świeże, razowe, tłuste, ciasta
<b>Mąka</b>	Pszenna, ziemniaczana, kukurydziana	Razowa, żytnia
<b>Kasze</b>	Manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, płatki owsiane, jaglana	Gryczana
<b>Mleko</b>	Świeże (3-2 % tłuszczu), zsiadłe, jogurt, kefir	
<b>Sery</b>	Białe twarogowe tłuste, twaróg	Dojrzewające, tłuste tzw żółte, topione
<b>Jaja</b>	Całe jaja, szczególnie wskazane białka	
<b>Mięso</b>	Chude: cielęcina, wołowina, serca, królik	Tłuste: wieprzowina, flaki, mózg, baranina
<b>Drób</b>	Chude: kura, kurczę, indyk, gołąb	Tłuste: gęś, kaczka oraz dzikie ptactwo
<b>Ryby</b>	Chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś, karp ( do 1 kg)	Tłuste: śledź, węgorz, halibut, łosoś, sardynki, ryby wędzone i marynowane, konserwy
<b>Wędliny</b>	Chuda szynka wołowa i wieprzowa, polędwica, kiełbasa chuda, parówki, serdelki	Pozostałe wędliny i wszystkie wyroby wędliniarskie
<b>Konserwy mięsne i półmięsne</b>	Szynka konserwowa, cielęcina w galarecie	Pozostałe konserwy mięsne, pasztety
<b>Masło</b>	Świeże	Topione, solone, nieświeże
<b>Śmietana</b>	Słodka 10-1 % tłuszczu	Śmietana tłusta kwaśna
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa oraz olej słonecznikowy, sojowy	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryna
<b>Warzywa</b>	Salata zielona, marchew, dynia, seler, pietruszka, pory, koper, rzodkiewka, pomidory, buraki, szpinak	Strączkowe suche: groch, fasola, soczewica, kalafior, kapusta świeża, fasolka szparagowa, groszek, cebula
<b>Owoce</b>	Wszystkie dojrzałe	
<b>Cukier</b>	Cukier, miód, marmolada, dżemy, syropy, konfitury, galaretki owocowe	Czekolada, słodycze zawierające tłuszcze, używki
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: koperek, cynamon, wanilia, sól, sok z cytryny	Ostre: pieprz, papryka, ocet, imbir, liście laurowe, ziele angielskie

### PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECI ŁATWO STRWANEJ NISKOBIAŁKOWEJ

NAZWA PRODYKTU LUB POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Czerstwe pieczywo specjalne „bezbiałkowe” (zwykłe tylko jeśli występuje w racji pokarmowej), skrobia pszenna, skrobia ziemniaczana, kasza- tylko jeśli występują w racji pokarmowej	Zwykłe pieczywo, wszystkie kasze i mąki z wyjątkiem mąki ziemniaczanej
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko słodkie i zsiadłe 2%, jogurt, kefir, biały ser, serek homogenizowany według racji pokarmowej lub jako zamiennik	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, serki typu 'Fromage'
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych, żółtko do zaprawienia zup- ilość wg racji pokarmowej	Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób
<b>Mięso, wędliny, ryby</b>	Mięso i wędliny chude, ryby chude, ryby tłuste morskie- jeśli są dobrze tolerowane, rodzaj i ilość tych produktów- ściśle wg dziennej racji pokarmowej	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; Ryby tłuste- jeśli są źle tolerowane, tłuste wędliny, pasztety, wędliny podrobowe, ryby

		wędzone; mięsa peklowane, konserwy mięsne i rybne; wszystkie ryby i wędliny poza ilościami i rodzajami wymienionymi w dziennej racji pokarmowej
<b>Tłuszcze</b>	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
<b>Warzywa</b>	Warzywa wymienione w racjach pokarmowych- gotowane, w formie puree, z dodatkiem świeżego masła, na surowo: zielona sałata, cykorja, pomidory bez skórki, utarta marchew z jabłkiem	Warzywa nie wymienione w racji pokarmowej, potrawy z warzyw z zasmażkami, konserwowane octem
<b>Owoce</b>	Owoce wymienione w racjach pokarmowych	Owoce nie wymienione w racji pokarmowej, owoce niedojrzałe, suszone, orzechy
<b>Suche strączkowe</b>	Żadne	Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica, soja
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier, miód, dżemy bez pestek	Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, tymianek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, wanilia, goździki, cynamon, sól wg zaleceń lekarza	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, chrzan, wszystkiego rodzaju pikle, maggi, kostki rosółowe
<b>Zupy</b>	Przetarte zupy owocowe z dozwolonych owoców, zupy warzywne czyste( barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupy zagęszczone skrobią pszenną lub ziemniaczaną, zupy zaciągane żółtkiem lub dodatkiem świeżego masła lub margaryny miękkiej	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, grzybowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami, mąką pszenną, śmietaną, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i ryby</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie z dodatkiem skrobi lub specjalnego pieczywa 'bezbiałkowego'	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	Tylko w ramach produktów podanych w racjach pokarmowych; kasze, jeśli są wymienione w racjach pokarmowych- gotowane na sypko lub w zupie; ze skrobi- ciastka słodkie lub słone (jeśli nie ma ograniczenia soli)	Potrawy z mąki; kasze, jeśli nie są wymienione w racji pokarmowej
<b>Sosy</b>	O smaku łagodnym zaprawiane masłem, margaryną miękką lub żółtkiem, zagęszczane skrobią pszenną lub ziemniaczaną; koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości, z mąką
<b>Desery</b>	Kompoty, kiśle- z owoców dozwolonych; budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną, owoce dozwolone, ciastka słodkie ze skrobi	Desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta wszelkiego rodzaju
<b>Napoje</b>	Herbata, herbata z cytryną, mlekiem, mleko, napoje z dozwolonych owoców, soki z dozwolonych warzyw, herbatki owocowe i ziołowe	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

W diecie niskobiałkowej stosowane rodzaje produktów i ich ilości muszą być ściśle zgodne z podanymi w przyjętej dziennej racji pokarmowej. W przeciwnym razie ilość białka może ulec niekorzystnej, a nawet niebezpiecznej dla zdrowia zmianie.

#### **ZAMIENNIKI WARZYWNE I OWOCOWE:**

Warzywa bogate w witaminę C: 100g pomidorów odpowiada 100g soku pomidorowego lub 60g kalafiora.

Owoce bogate w witaminę C: 50g malin lub porzeczek lub truskawek lub czarnych jagód świeżych odpowiada 50g wymienionych owoców mrożonych lub z kompotu lub 100g pomarańczy lub cytryny.

Warzywa bogate w karoten: 100g marchwi lub dyni odpowiada 100g kabaczka lub 70g cykorii lub 50g szpinaku lub 40g sałaty lub 30g fasolki szparagowej lub 25g koperku lub 20g koncentratu pomidorowego 30%.

Warzywa inne: 50g buraków odpowiada 50g selera lub 50g pietruszki lub 50g pora lub 50g szparagów.

Owoce inne: 100g jabłka odpowiada 100g arbuza lub melona lub moreli lub żurawin lub jeżyn lub białych porzeczek lub winogron lub 70g truskawek lub 50g brzoskwiń lub wiśni lub 500g soku z jabłek.

## 12. DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Dieta łatwo strawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:

- wyniszczonych
- w chorobach nowotworowych,
- w rozległych oparzeniach,
- zranieniach,
- w chorobach przebiegających z gorączką,
- dla rekonwalescentów po przebytych chorobach.

Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, hormonów, białek osocza. Aby białko mogło spełnić swoje zadanie, dieta musi mieć należąco wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystywane do celów energetycznych.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta jest modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości białka do 2,0g/kg mc, to jest 100-120 g/dobę, w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach do 3g/kg mc i więcej tj. do 150g/dobę.

Białko pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 15-20%. Dwie trzecie białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych, jak mleko, ser twarogowy, chude mięsa, chude wędliny, jaja. Produkty te są źródłem białka o wysokiej wartości biologicznej, tzn. białko to ma w swoim składzie niezbędne aminokwasy, konieczne do syntezy białek ustrojowych.

### ZAŁOŻENIA DIETY ŁATWO STRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ :

Energia	kcal	2200-2300
Białko ogółem	g	110
Białko zwierzęce	g	70
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	280-310
Błonnik pokarmowy	g	<30
Wapń	g	0,9
Żelazo	mg	>13
Witamina A(ekw retinolu)	ug	750
Witamina B1	mg	1,7
Witamina B2	mg	2,0
Witamina C	mg	>70

**DIENNA RACJA POKARMOWA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH NA 2200-2300 KCAL, 110 G BIAŁKA,** Wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej bogatobiałkowej.

1. Produkty zbożowe, w tym:	210	3. Mleko i produkty mleczne:	1250
pieczywo pszenne	210	mleko i mleczne napoje fermentow. 2% tłuszczu	600
mąka, makarony	30	ser twarogowy półtłusty	100
kasze, płatki śniadaniowe	30	sery podpuszczkowe	-----
2. Warzywa i owoce, w tym:	975	4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	235
warzywa bogate w wit. C	100	mięso, drób (bez kości)	120
bogate w B-eta karoten	100	wędliny chude	
pozostałe warzywa	200	ryby	40
ziemniaki	275	jaja	25
suche nasiona roślin strączkowych	--	5. Tłuszcze	40
owoce:		zwierzęce-masło, śmietana (przeliczona na masło)	20
bogate w wit C	100	roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	20
bogate w Beta karoten	50		
pozostałe owoce	150	6. Cukier i słodczyce	50

### Przykład diety łatwo strawnej bogatobiałkowej na 2400 kcal i 120 g białka

**I śniadanie** Zupa mleczna z grysiem (grysik 20g)  
I ściętą pianą z białka jaja (mleko 250g)  
Pasta z ryby (ryba 40 g) i sera twarogowego (50 g)

	Herbata z aronii
<b>II śniadanie</b>	bułka (50 g) z wędliną (30g) Napój owocowy (200 ml)
<b>Obiad</b>	barszcz czerwony z botwinką (400ml) i bułką (30g) Bitki wołowe duszone w pomidorach (100g mięsa) Ziemniaki z koperkiem (300g) Sałata zielona (50g) z jogurtem (20ml) Mleczko waniliowe (130ml mleka)
<b>Podwieczorek</b>	krem z bananów (100g) i serka homogenizowanego (50g)
<b>Kolacja</b>	budyń z kaszy krakowskiej z mięsem drobiowym i warzywami (60g kaszy ,50 g mięsa, 150g włoszczyzny ) kefir (200ml)

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ BOGATOBIAŁKOWEJ**

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	mleko 2%, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne	kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca –cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze , drożdżowe , herbatniki, graham w umiarkowanych ilościach	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne.,(jajecznica na parze w umiarkowanych ilościach)	Tłuste wędliny, konserwy, salceson , kiszka ,pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser Feta , jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka , rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana , owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła sosy łagodne ze słodką śmietaną Sosy łagodne ze słodką śmietaną	Tłuste , zawiesiste, na mocnych wywarach :mięsnych, kostnych , grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych Grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Grube kasze: pęczak, gryczana: grube makarony, kluski kładzione, jaja gotowane na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób ,ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane :pulpety, budynie , potrawki	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa ,risotto, leniwe pierogi, W umiarkowanych ilościach makaron z mięsem	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka(18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Smalec, tój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, szparagi ,sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu (szpinak, kalafior , brokuła ,fasolka szparagowa w umiarkowanych ilościach)	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, Papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane,

		Marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane ,pieczone	Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek(w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane W umiarkowanych ilościach kiwi, melon.	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele ,budynie ,galaretki mleczne ,owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety ,soki i przeciery owocowe (w umiarkowanych ilościach lody, ciasta deserowe)	Tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada ,batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier , pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, kminek ,bazyli	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda , ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatowa, gorczyca

#### UWAGI TECHNOLOGICZNE

Sposób przyrządzania potraw jest taki sam jak w diecie łatwo strawnej. Aby zwiększyć ilość białka w jadłospisie można wykorzystać mleko w proszku jako dodatek do potraw (do zaprawiania zup, sosów, do deserów mlecznych, do różnych ciast, napojów).

Białko jaja kurzego wzbogaca także różne potrawy takie jak :budynie, pulpety, rolady mięsne, omlety. Surówki, desery, a nawet niektóre zupy i potrawy z mąki można wzbogacić w białko z serka homogenizowanego.

## 13. DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa jest stosowana u osób z chorobą trzewną (celiaką). Choroba spowodowana jest złą tolerancją białka-glutenu, a właściwie jego składnika - gliadyny, która znajduje się w ziarnach takich zbóż jak: żyto, pszenica, jęczmień, owies (zawiera szkodliwą aweninę) oraz we wszystkich produktach wykonywanych z mąki tych zbóż.

Produkty te zastępuje się ryżem, kukurydzą lub soją.

Zasadą diety jest całkowite wykluczenie z niej produktów zawierających białko zwane glutenem. Dieta powinna być łatwo-strawna i bogatobiałkowa.

Wartość energetyczna diety zależy od wieku i aktywności fizycznej chorego. Podaż białka w ilości około 120g pokrywa około 20% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Przeważająca ilość białka jest pochodzenia zwierzęcego, gdyż produkty roślinne w diecie (mąka, pieczywo) zastępuje się skrobią, która nie zawiera białka. W przypadkach kiedy z diety trzeba wycofać mleko i jego przetwory, należy podwoić liczbę jaj, mięsa i ryb. Tłuszcze pokrywające około 25% energii w pierwszym okresie leczenia podlegają ograniczeniu do około 70 g na dzień. Ogólna ilość węglowodanów w diecie wynosi około 345g i pokrywają one około 55% wartości energetycznej pożywienia. Są to produkty zawierające skrobię, natomiast ograniczone są cukry i błonnik.

### SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

Potrawy przygotowuje się jak w diecie łatwo-strawnej, tylko zamiast mąki pszennej należy używać mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej.

O skuteczności leczenia decyduje rygorystyczne przestrzeganie diety.

### PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE

**Produkty zbożowe**-mąka pszenna i żytnia, zwykły chleb i bułki, herbatniki, wszystkie ciasta, kasze manna, jęczmienna, płatki owsiane, gryczana), makarony tarta bułka, wszystkie potrawy w skład których wchodzi mąka (kluski, kopytka, pierogi, knedle, racuchy, naleśniki itp.)

**Mleko i produkty mleczne** - jeśli nie są tolerowane.

**Jaja**- omelety, jeśli są z dodatkiem mąki.

**Mięsa i wędliny**- wszystkie potrawy mięsne i wędliny, w skład których wchodzi dodatki produktów zbożowych (mąka, kasza manna, bułka) takie jak: pulpety, kotlety, hamburgery, pasztety, mięsa panierowane, kiełbasa husarska, parówkowa, mielonka, parówki, pasztetowa, kaszanka.

**Ziemniaki** - placki ziemniaczane, kopytka.

**Warzywa**- wszystkie zaprawiane zasmażkami, oproszone mąką z dodatkiem bułki tartej.

**Zupy** - kleiki, krupniki, wszystkie zupy z makaronem, kaszą (może być dodatek ryżu) koncentraty zup.

**Sosy** - wszystkie sosy z mąką pszenną (może być mąka ziemniaczana).

**Desery**- wszystkie z dodatkiem mąki pszennej: budynie, ciasta, torty, pączki, wafle, lody.

**Napoje** - kawa zbożowa.

### PRZEPISY SZCZEGÓŁOWE PIECZYWA BEZGLUTENOWEGO

#### **Biszkopt z mąki ziemniaczanej**

Składniki na 300g wypieku w g

Jaja (4 szt.).....	200	Wanilia
Cukier lub glukoza.....	120	Masło do wysmarowania formy
Mąka ziemniaczana .....	80	Papier pergaminowy

#### **Sposób wykonania:**

Formę wyłożyć papierem pergaminowym posmarowanym masłem. Utrzeć żółtka z cukrem lub glukozą, ubić pianę. Do utartych żółtek dodać pianę i przesianą mąkę. Lekko wymieszać, przełożyć do przygotowanej formy, piec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1436	Żelazo.....	91 mg
Kalorie.....	343	Potas.....	1,6 mg
Białko ogółem.....	7,8g	Witamina A.....	733,8 j.m.
Białko zwierzęce.....	7,7g	Witamina B1.....	0,05 mg
Tłuszcz.....	8.3g	Witamina B2.....	0,17 mg
Węglowodany.....	58g	Witamina C.....	-----
Wapń.....	32,8mg	Cholesterol.....	357 mg
Sód.....	88mg		

Zastosowanie: 20.



### **Biszkopt z mąki kukurydzianej i ziemniaczanej**

Składniki na 370g wypieku w g

Jaja (4 szt.).....	200	Wanilia
Cukier lub glukoza.....	140	Masło do wysmarowania formy
Mąka kukurydziana..	60	Grysik kukurydziany do wysypania formy
Mąka ziemniaczana.....	60	

*Sposób wykonania: jak biszkoptu z mąki ziemniaczanej*

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1507	Potas.....	1,4 mg
Kalorie.....	360	Żelazo.....	76 mg
Białko ogółem.....	7,8g	Witamina A.....	646,5 j.m.
Białko zwierzęce.....	6,2g	Witamina B1.....	0,07 mg
Tłuszcz.....	6,8g	Witamina B2.....	0,14 mg
Węglowodany.....	61,1g	Witamina C.....	-----
Wapń.....	27,7mg	Cholesterol.....	286 mg
Sód.....	71mg		

### **Biszkopt z mąki kukurydzianej**

Składniki na 330g wypieku w g

Jaja (4 szt.).....	200	Wanilia
Cukier lub glukoza.....	120	Masło do wysmarowania formy
Mąka kukurydziana..	80	Grysik do wysypania formy

*Sposób wykonania: jak biszkoptu z mąki ziemniaczanej*

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1394	Potas.....	85 mg
Kalorie.....	333	Żelazo.....	1,7mg
Białko ogółem.....	9,0g	Witamina A.....	737,7 j.m.
Białko zwierzęce.....	6,9g	Witamina B1.....	0,08 mg
Tłuszcz.....	7,6g	Witamina B2.....	0,16 mg
Węglowodany.....	72,2g	Witamina C.....	-----
Wapń.....	30,6mg	Cholesterol.....	324 mg
Sód.....	80mg		

Zastosowanie: 20.

### **Biszkopt z krochmalu pszennego**

Składniki na 540g wypieku w g

Jaja (6 szt.).....	300	Wanilia lub cukier waniliowy
Cukier.....	150	Masło do wysmarowania formy
Krochmal pszenny.....	200	Grysik kukurydziany do wysypania formy
Proszek do pieczenia.....	1 łyżeczka	

*Sposób wykonania: Formę wysmarować masłem i wysypać grysiem kukurydzianym. Wanilię utrzeć z małą ilością cukru. Żółtka utrzeć z cukrem, ubić pianę. Do utartych żółtek dodać pianę i krochmal pszenny przesiany z proszkiem i wanilią, lekko wymieszać, przełożyć do przygotowanej formy, piec w dobrze nagrzanym piekarniku.*

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1369	Potas.....	76 mg
Kalorie.....	327	Żelazo.....	1,3mg
Białko ogółem.....	6,6g	Witamina A.....	596,8 j.m.
Białko zwierzęce.....	6,4g	Witamina B1.....	0,05 mg
Tłuszcz.....	6,5g	Witamina B2.....	0,14 mg
Węglowodany.....	60,4g	Witamina C.....	-----
Wapń.....	27,1mg	Cholesterol.....	297 mg
Sód.....	73mg		

Zastosowanie: 20.

### **Babka ucierana z mąki kukurydzianej**

Składniki na 330g wypieku w g

Jaja (2 szt.).....	100	proszek do pieczenia – 2 płaskie łyżeczki
Masło.....	40	
Cukier lub glukoza.....	60	Wanilia, skórka cytrynowa
Mąka kukurydziana.....	120	Masło do wysmarowania formy
Mleko.....	50	Grysik kukurydziany do wysypania formy

*Sposób wykonania:* Formę wysmarować masłem i wysypać grysiem kukurydzianym. Utrzeć masło z cukrem lub glukozą i żółtkami, ubić pianę. Połączyć utartą masę z pianą, dodając przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać mleko, lekko wymieszać. Przełożyć do przygotowanej formy, piec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1495	Potas.....	87 mg
Kalorie.....	357	Żelazo.....	1mg
Białko ogółem.....	7,2g	Witamina A.....	794,1 j.m.
Białko zwierzęce.....	4,0g	Witamina B1.....	0,08 mg
Tłuszcz.....	14,9g	Witamina B2.....	0,1 mg
Węglowodany.....	48,9g	Witamina C.....	0,12 mg
Wapń.....	33,0mg	Cholesterol.....	228 mg
Sód.....	42mg		

Zastosowanie: 20.

### **Babka drożdżowa z mąki kukurydzianej**

Składniki na 110g wypieku w g

Mąka kukurydziana.....	500	Cukier do drożdży.....	3
Cukier lub glukoza.....	150	Mleko.....	600
Jaja (4 szt.).....	200	Masło do wysmarowania formy	
Drożdże.....	70		

*Sposób wykonania:* Formę wysmarować masłem. Sporządzić rozczyń z drożdży. Mąkę kukurydzianą zaparzyć wrzącym mlekiem. Żółtka utrzeć z cukrem lub glukozą, ubić pianę. Do wystudzonej mąki dodać rozczyń, żółtka, pianę, wymieszać, przełożyć do przygotowanej formy, piec w ciepłym piekarniku około 1 godziny.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	1147	Potas.....	530 mg
Kalorie.....	274	Żelazo.....	1,2mg
Białko ogółem.....	8,2g	Witamina A.....	365,8 j.m.
Białko zwierzęce.....	3,7g	Witamina B1.....	0,14 mg
Tłuszcz.....	3,7g	Witamina B2.....	0,21 mg
Węglowodany.....	51,7g	Witamina C.....	0,53 mg
Wapń.....	75,8mg	Cholesterol.....	191 mg
Sód.....	76mg		

Zastosowanie: 20.

### **Chleb z mąki kukurydzianej na proszku**

Składniki na 800 g wypieku w g

Mąka kukurydziana.....	400	Kminek, sól
Mleko.....	400-500	Masło do wysmarowania formy
Jaja (2 szt.).....	100	
Proszek do pieczenia.....	2 łyżeczki	

*Sposób wykonania:* Formę wysmarować masłem. Mąkę kukurydzianą przesiać z proszkiem do pieczenia. Do mąki dodać lekko podgrzane mleko, jaja, sól, kminek, wszystkie składniki dokładnie wymieszać i wyłożyć do formy, upiec.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilokalorie.....	946	Potas.....	146 mg
Kalorie.....	226	Żelazo.....	0,8mg
Białko ogółem.....	7,5g	Witamina A.....	334,7 j.m.
Białko zwierzęce.....	3,3g	Witamina B1.....	0,10 mg

Tłuszcz.....	3,4g	Witamina B2.....	0,14 mg
Węglowodany.....	42,2g	Witamina C.....	0,62 mg
Wapń.....	81,3mg	Cholesterol.....	70 mg
Sód.....	40mg		

Zastosowanie: 20.

### **Chleb z mąki kukurydzianej na proszku**

Składniki na 550 g wypieku w g

Mąka kukurydziana.....	300	Drożdże.....	60
Mleko.....	400	Cukier do drożdży.....	3
Jaja (2 szt.).....	100	Kminek, sól	
Proszek do pieczenia.....	2 łyżeczki	Masło do wysmarowania Formy	

Sposób przygotowania: Formę wysmarować masłem. Drożdże rozetrzeć z cukrem, dodać kilka łyżeczek ciepłego mleka, pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do przesianej mąki kukurydzianej dodać rozczyn, jaja, lekko ogrzane mleko, sól, kminek, dobrze wyrobić, wyłożyć do formy, pozostawić w ciepłym miejscu. Gdy wyrosnie, piec w dobrze nagrzanym piekarniku.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilkodzule.....	1139	Potas.....	256 mg
Kalorie.....	272	Żelazo.....	1,6mg
Białko ogółem.....	10,1g	Witamina A.....	419 j.m.
Białko zwierzęce.....	4,3g	Witamina B1.....	0,19 mg
Tłuszcz.....	4,6g	Witamina B2.....	0,29 mg
Węglowodany.....	47g	Witamina C.....	0,72 mg
Wapń.....	99,2mg	Cholesterol.....	102 mg
Sód.....	62mg		

Zastosowanie: 20.

### **Chleb bezglutenowy wg Śląskiej Akademii Medycznej**

Składniki na 760g wypieki w g

Krochmal pszenny.....	500	Kminek mielony, sól	
Drożdże.....	40	Jajo do smarowania chleba	
Cukier.....	20	Olej sojowy lub masło do wysmarowania formy	
Mleko.....	300		
Ziemiaki gotowane przetarte przez sito – 1 duży lub 2 małe.....	100		

Sposób wykonania: Drożdże rozetrzeć z cukrem, dodać 4 łyżeczki krochmalu, rozprowadzić letnim mlekiem, tak aby powstała jednolita masa o gęstości śmietany, postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Do krochmalu dodać ugotowane ziemniaki, wyrośnięty rozczyn, kminek mielony, sól, zarobić ciasto mlekiem. Wyrośnione dokładnie ciasto postawić w ciepłym miejscu, aby wyrosło – do zwiększenia objętości o około 100 %. Formę posmarować tłuszczem, napęlić do połowy ciastem i pozostawić w ciepłym miejscu do powtórnego wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto posmarować po wierzchu rozmąconym jajem, wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 50 minut. Upieczony chleb po ostudzeniu przechowywać w woreczku plastikowym.

Wartość odżywcza porcji w 100g

Kilkodzule.....	1197	Potas.....	344 mg
Kalorie.....	286	Żelazo.....	0,5mg
Białko ogółem.....	2,7g	Witamina A.....	69,7 j.m.
Białko zwierzęce.....	1,4g	Witamina B1.....	0,08 mg
Tłuszcz.....	1,7g	Witamina B2.....	0,13 mg
Węglowodany.....	65,2g	Witamina C.....	4 mg
Wapń.....	53,6mg	Cholesterol.....	3 mg
Sód.....	39mg		

Zastosowanie: 20.

Uwaga:

1. Mąka bezglutenowa jest produkowana przez Wielkopolskie Zakłady Przemysłu Ziemniaczanego w Luboniu.
2. Chleb bezglutenowy jest pieczony przez Piekarnię Doświadczalną w Warszawie, ul. Podchorążych 27.

## 14. DIETA KLEIKOWA

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych. Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, kaszy manny.

Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub czerstwa bułkę.

Dieta kleikowa może być stosowana tylko 1-3 dni ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleko, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych –zapierających (kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek). Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco kasza jęczmienna i mąka wzdymająco.

### UWAGI TECHNOLOGICZNE

Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40-50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, np. jęczmienną 3 godziny, płatki owsiane 1 godzinę, kaszę manną pół godziny, ryż 2 godziny, płatki ryżowe 15-20 min, mąkę ryżową i pszenną 5 min.

W skład diety wchodzi 150 g różnych kasz, 150 g sucharków.

Dieta zawiera około 1000 kcal.

## 15. DIETA BEZMLECZNA

**PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE:** mleko w każdej postaci, także jako przyprawa do pokarmów, wszystkie produkty mleczne i wszystkie pokarmy przyrządzane z mlekiem jak: śmietana, kakao z mlekiem, lody, jogurty, ser, czekolada, keksy, torty. Wszystkie potrawy przyrządzone z mlekiem sałata, duszone mięsa, sosy, omlety, zupy mleczne jarzyny podprawiane mlekiem. W niektórych przypadkach istnieją odstępstwa od ogólnych zasad diety bezmlecznej, gdzie pacjent nie toleruje mleka, a mimo to może spożywać ser.

**PRODUKTY DOZWOLONE:**

wszystkie produkty, które nie zawierają mleka i jego przetworów. Napoje kawa, herbata, soki owocowe, wody mineralne. Potrawy przyrządzone bez mleka śmietany: zupy, sosy jarzyny, sałaty, Owoce, mięso, ryby, ziemniaki, ryż, ciasta, owsianka. Tłuszcze: masło roślinne, oliwa.

Po wykryciu alergenu wyklucz się go z jadłospisu.

## **16. ŻYWIENIE W STANACH ALERGICZNYCH DIETA PRZECIWAALERGICZNA- ASPIRYNOWA**

Nie jest to dieta stosowana na stałe, lecz tylko czasowo. Wyłącza się z niej pokarmy wywołujące, zgodnie ze spostrzeżeniami, szczególnie często odczyny alergiczne.

### **JADŁOSPIS STOSOWANY PRZY DIECIE ASPIRYNOWEJ:**

Śniadanie : słaba herbata z cukrem, chleb, masło, ser biały.

Obiad: ziemniaki, ryż, świeże mięso (z wyjątkiem drobiu) gotowane, smażone, pieczone wyłącznie przy użyciu tłuszczów roślinnych, do popijania czysta woda mineralna niegazowana.

Kolacja: jak śniadanie z ewentualnym dodatkiem ryżu lub ziemniaków.

Chorzy mogą spożywać wszystkie wyżej wymienione potrawy w dowolnej ilości, jedynie masło ogranicza się do jednej łyżeczki.

Dietę poczynając od 2-go dnia jej stosowania wzbogaca się o dodatek mleka, marchewki, buraczków, jajek.

W każdym dniu podaje się jeden nowy produkt.

Poszczególni chorzy niejednakowo reagują na wzbogacanie diety.

## 17. ŻYWIENIE W STANACH ALERGICZNYCH DIETA HIPOALERGICZNA

Podobnie jak dieta aspirynowa, dieta hipoalergiczna jest stosowana czasowo. Podaje się ją przez kilka dni.

Z jadłospisu eliminuje się produkty mogące powodować odczyn alergiczny(wysypka). Podstawą planowania diety hipoalergicznej jest dieta łatwo-strawna z wyłączeniem następujących produktów:

- mięso wołowe
- mięso wieprzowe
- ryby
- wędliny wszystkie z wyjątkiem drobiowych
- miód
- surowe warzywa i owoce .
- koncentrat pomidorowy
- kakao
- jaja
- często na zlecenie lekarza wyłącza się również mleko i jego przetwory.

W diecie tej podaje się: -mięso z drobiu, -zupy i sosy przygotowane na wywarze z warzyw (warzywa podaje się w postaci gotowanej).

## 18. DIETA BOGATORESZTKOWA

**ZASTOSOWANIE I CEL DIETY:** Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Błonnik pokarmowy stanowią nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w skład jego wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny w żywieniu do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika do której należą: celulozy, hemicelulozy (ekstrahowane z roztworów kwaśnych) oraz ligniny.

Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Zdolność wiązania wody jest różna, najwięcej wody jest różna, najwięcej wody wiążą otręby pszenne- 100g otrąb wiąże 450 wody, a 100g ziemniaków wiąże w jelicie 40 g wody.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak: kasza gryczana, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne. Zaleca się 2-3 razy po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Przy podawaniu ich należy zwiększyć w diecie wapń o około 10 % i płyny do 2 litrów na dobę. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie wysokoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki, rodzynki, figi, także buraki, które zawierają 5 % ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit, obok wymienionych wyżej produktów, mają: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Zaleca się pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany. Wyłączyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia: groch, fasolę, bób, warzywa kapustne. Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

**UWAGI TECHNOLOGICZNE:** W diecie bogatoresztkowej, podobnie jak w diecie podstawowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.



## 19. ŻYWIENIE WE WRZODZIEJĄCYM ZAPALENIU JELITA GRUBEGO

Żywnienie dietetyczne zależy od etapu choroby i jej przebiegu. W okresie ostrym często stosuje się leczenie żywieniowe drogą pozajelitową (dożylną). Równocześnie drogą doustną podaje się zbilansowane bezresztkowe diety przemysłowe (elementarne, półelementarne).

Po ustąpieniu ostrych objawów rozpoczyna się żywienie produktami naturalnymi.

Początkowo podaje się: słabą herbatę, napar z rumianku, mięty, słaby rosół, galaretkę z soku z czarnych jagód bez cukru, marchewkę puree, następnymi: sucharki, bułkę, ryż, jaja na miękko, mięso gotowane mielone (cielęce, z drobiu, chudych ryb), ziemniaki puree. Gdy objawy chorobowe ustąpią, wprowadza się dietę łatwo strawną, niskotłuszczową, z ograniczeniem błonnika pokarmowego, ze zwiększoną ilością białka. Tłuszcze zwłaszcza zwierzęce o wysokim punkcie topnienia, są źle tolerowane przez chorych, dlatego należy je ograniczyć. W niewielkiej ilości można podać masło, śmietankę, oleje.

**CHOROZY NA OGÓŁ ŹLE TOLERUJĄ MLEKO.** Mleko jest bardzo dobrym źródłem białka i wapnia, dlatego powinno się stopniowo wprowadzać przetwory mleczne: jogurt, kefir, sery twarogowe.

Produkty te ze względu na małą zawartość laktozy są lepiej tolerowane niż mleko słodkie.

W razie nawrotu objawów nietolerancji (przelewania w jelitach, kruczenia, biegunka) produkty te należy natychmiast wykluczyć z diety.

**Warzywa** podaje się w postaci gotowanej rozdrobnionej albo w postaci soku. Nie wolno spożywać surowych owoców, zaleca się je w postaci gotowanych przecierów lub w postaci soku. Z diety należy wykluczyć: potrawy tłuste, ciężko strawne, wzdymające długo zalegające w żołądku, ostro przyprawione, alkohol, kawę naturalną, mocną herbatę. Przetwory owocowe na cukrze i miodzie w większych ilościach.

Posiłki spożywa się często, w małych objętościach 5-6 razy na dobę.

Produkty i potrawy przeciwwskazane wymienione w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu

### Przykład diety we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego w okresie remisji choroby

**I śniadanie** herbata (z mlekiem) z ograniczoną ilością cukru, pieczywo pszenne z szynką i serkiem twarogowym przecier wieloowocowy -gotowany

**II śniadanie** sucharek z masłem, jajecznicą na parze, jogurt naturalny

**Obiad:** zupa ryżowa, budyń z cielęciny i warzyw, ziemniaki puree, marchewka puree, galaretka z soku z czarnej porzeczki z niewielką ilością cukru

**Podwieczorek;** mus z kaszy manny z przecierem z moreli

**Kolacja:** Ryba gotowana w jarzynach, bułka pszenna, herbata miętowa

### Dieta Płynna Wzmocniona

#### Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest :

- w chorobach jamy ustnej i przetyku
- u chorych nieprzytomnych
- w innych stanach chorobowych w/g wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

**CHARAKTERYSTYKA DIETY;** Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja, pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparć. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

#### Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak, indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciera z pomidorów, przeciera z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon)

**Uwaga:** Wszystkie posiłki przygotowywane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

## Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej

Do produktów przeciwwskazanych zalicza się :pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczkę, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby węgors, sum) kwaśna śmietana, smalec, słonina warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych , brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa , czekolada, kakao, ostre przyprawy alkohol.

## Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki mają konsystencję płynną. Produkty z których przyrządzamy posiłki: powinny być świeże pieczywo należy namoczyć i zmiksować, kasze podawać w formie kleików, sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką, jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą, żółtka dodawać do zup, kleików (podać po zagotowaniu), mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie, warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów, potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.(Protifar)

## Dieta z produktów spożywczych naturalnych wzbogacona preparatem białkowym (Protifar)

posiłek	produkt	ilość (g)
Posiłek mleczny z Protifarem	mleko 2% tłuszczu	300
	ryż	40
	cukier	20
	olej słonecznikowy	10
	Protifar	10
Protifar z sokiem owocowym	sok jabłkowy	200
	Protifar	25
posiłek mięsny	kurczak bez kości	50
	marchew	40
	pietruszka korzeń	15
	seler	15
	ziemniaki	50
	kasza jęczmienna	50
	śmietana 18%	20
	olej sojowy	15
	cukier	15
posiłek mleczny z jajkiem i Protifarem	mleko	300
	kasza kukurydziana	40
	żółtko jaja	15
	cukier	20
	masło	5
	Protifar	10
posiłek mięsny z sokiem pomidorowym	wołowina	50
	marchew	40
	pietruszka	15
	seler	15
	ziemniaki	50
	kasza manna	50
	oliwa	15
	cukier	15
	sok pomidorowy	100

Dieta dostarcza 2000 kcal w 5 posiłkach .Objętość posiłków wynosi 2000 ml

## 20. DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY:

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

- chorobach jamy ustnej i przełyku,
- u chorych nieprzytomnych,
- w innych stanach chorobowych wg wskazań lekarza

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmami.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY:

charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja, pożywienie musi być lekkostrawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

### PRODUKTY ZALECANE W DIECIE PŁYNNIEJ WZMOCNIONEJ:

do przygotowywania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak, indyk bez skóry) , chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), chuda szynka, polędwica,, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane – przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

**UWAGA:** wszystkie posiłki przygotowywane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć aby nadać im płynną konsystencję.

### PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE W DIECIE PŁYNNIEJ:

do produktów przeciwwskazanych zalicza się: pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

**UWAGI TECHNOLOGICZNE:** wszystkie posiłki mają konsystencje płynną.

Produkty, z których przyrządzamy posiłki powinny być świeże.

Pieczywo należy namoczyć i zmiksować,

kasze podawać w formie kleików,

sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,

jaja zagotować i zmiksować z mlekiem lub zupą,

żółtka dodawać do zup i kleików (podać po zagotowaniu),

mięso, ziemniaki i warzywa podawać zmiksowane w zupie,

warzywa i owoce podawać w formie soków i przecierów,

potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi (Protifar).

**DIETA Z PRODUKTÓW SPOZYWCZYCH NATURALNYCH WZBOGACONA PREPARATEM BIAŁKOWYM (PROTIFAR)**

<b>posiłek</b>	<b>produkt</b>	<b>ilość (g)</b>
posiłek mleczny z Protifarem	mleko 2% tłuszczu	300
	ryż	40
	cukier	20
	olej słonecznikowy	10
	Protifar	10
Protifar z sokiem owocowym	sok jabłkowy	200
	Protifar	25
posiłek mięsny	kurczak bez kości	50
	marchew	40
	pietruszka korzeń	15
	seler	15
	ziemniaki	50
	kasza jęczmienna	50
	śmietana 18%	20
	olej sojowy	15
	cukier	15
posiłek mleczny z jajkiem i Protifarem	mleko	300
	kasza kukurydziana	40
	żółtko jaja	15
	cukier	20
	masło	5
	Protifar	10
posiłek mięsny z sokiem pomidorowym	wołowina	50
	marchew	40
	pietruszka	15
	seler	15
	ziemniaki	50
	kasza manna	50
	oliwa	15
	cukier	15
	sok pomidorowy	100

Dieta dostarcza 2000 kcal w 5 posiłkach. Objętość posiłków wynosi 2000 ml

## 21. DIETA PRÓBNA - PRZED BADANIEM KAŁU NA OBECNOŚĆ UTAJONĄ KRWI

### ZAŁOŻENIA DIETY:

Energia	kcal	2000-2200
Białko ogółem	g	75
Białko zwierzęce	g	40
Tłuszcze	g	80
Węglowodany	g	350
Wapń	g	1
Żelazo	mg	10
Witamina A (ekw. retinolu)	ug	750
Witamina B1	mg	1,5
Witamina B2	mg	1,5
Witamina C	mg	75

### Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych wyrażona w gramach:

1. Produkty zbożowe:	250-300	3. Mleko i produkty mleczne:	900 - 1100
2. Warzywa i owoce, w tym:		4. Mięso, drób, wędliny, ryby	-----
warzywa:		jaja	50 - 100
bogate w wit C	-----	5. Tłuszcze:	
bogate w $\beta$ -karoten	-----	zwierzęce – masło,	
pozostałe warzywa	-----	śmietana (przeliczona na masło)	30
ziemniaki	300	roślinne – olej, oliwa	20
suche nasiona roślin		6. Cukier i słodczyce	60
strączkowych	-----		
owoce:			
bogate w wit C	-----		
bogate w $\beta$ -karoten	-----		
pozostałe owoce	-----		

### ZASADA DIETY:

W diecie wyklucza się pokarmy, które mogłyby dać odczyn chemiczny właściwy dla krwi. Do takich pokarmów zalicza się te, które zawierają w swym składzie hemoglobinę, mioglobinę, chlorofil i większe ilości żelaza. Dietę stosuje się przez 3-4 dni, zależnie od szybkości przesuwania się pokarmu przez przewód pokarmowy.

### SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

1. Gotowanie w wodzie i na parze.
2. Zupy i sosy podprawia się zawiesinami z mąki i mleka lub śmietany.
3. Tłuszcz w postaci surowej dodaje się do gotowych potraw.

### PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE PRÓBNEJ

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
<b>Pieczywo</b>	Jasne, pszenne, czerstwe	Świeże, razowe, żytnie
<b>Mąka</b>	Pyłkowa pszenna, owsiana, ziemniaczana, kukurydziana, Makaron nitki, Drobnie i grube	Razowa, żytnia
<b>Makarony</b>	przecierane, manna, kukurydziana,	Grube makarony, łazanki
<b>Kasze</b>	jęczmienna, płatki owsiane, ryż	Grube nie przecierane, jagłana, gryczana
<b>Mleko</b>	Pełne, świeże, w proszku, kondensowane, przetwory płynne z mleka, lekko kwaśne	Zbyt kwaśne płynne przetwory mleka, maślanka
<b>Sery</b>	Twarogowe, świeże	Dojrzewające, topione
<b>Jaja</b>	Całe jaja, białka	-----
<b>Mięso, wędliny, ryby</b>	-----	-----
<b>Masło</b>	Świeże na surowo	Solone, topione, stare
<b>Śmietana</b>	Śmietanka i lekko kwaśna śmietana	Zbyt kwaśna śmietana
<b>Inne tłuszcze</b>	Oliwa, olej słonecznikowy, sojowy, masło roślinne	Smalec, słonina, boczek,
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane w postaci puree	Smażone, gotowane podawane w całości
<b>Warzywa i owoce bogate</b>		

<b>w wit. C</b>	-----	-----
<b>Warzywa bogate w <math>\beta</math>-karoten</b>	-----	-----
<b>Inne warzywa i owoce, suche nasiona roślin strączkowych</b>	-----	-----
<b>Cukier i słodczyce</b>	Cukier, miód	Przetwory owocowe na cukrze, syropy owocowe
<b>Przyprawy</b>	Wanilia, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, sól	Ostre przyprawy: pieprz, ocet, papryka, musztarda, liść bobkowy, koperek, ziele angielskie, zielona pietruszka
<b>Używki</b>	Słaba herbata	Kawa prawdziwa, kakao, mocna herbata

## 22. DNA MOCZANOWA

Przyczyną diety jest nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego wskutek zwiększonego rozpadu jąder komórkowych lub też upośledzone wydalanie kwasu moczowego z organizmu z moczem. Kwas moczowy w postaci kryształków moczanów, otoczonych tkanką łączną na zewnątrz, odkłada się w mięśniach, w tkance podskórnej, w stawach. Złogi te wywołują odczyn zapalny, powodują równocześnie niszczenie chrząstek, powierzchni stawowych, dając zapalenie stawów. Choroba występuje częściej u mężczyzn pomiędzy 30 a 50 rokiem życia; obserwuje się predyspozycje genetyczne.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Celem diety jest obniżenie stężenia kwasu moczowego we krwi. W leczeniu dny zastosowanie ma dieta ubogopurynowa, w której ważny jest nie tylko dobór produktów, ale także sposób jej przygotowania. Z diety należy wyłączyć produkty bogate w związki purynowe: wyciągi z kości i mięsa, podroby, dziczyznę, baraninę, sardynki, śledzie, szproty, czekoladę, kawę naturalną, herbatę, kakao, soczewicę, groch, fasolę, grzyby, szpinak, (spośród badanych produktów soczewica zawiera najwięcej adeniny – zasady purynowej). Ponadto nie zaleca się wędlin, konserw, ostrych przypraw, tłuszczów zwierzęcych (poza masłem i śmietaną), rabarbaru, alkoholu.

Białko, witaminy, sole mineralne podaje się w normie fizjologicznej, tłuszcze ogranicza się do połowy normy, węglowodany natomiast należy zwiększyć, gdyż w przeciwieństwie do tłuszczów wzmagają one wydalanie moczanów.

W planowaniu żywienia zaleca się produkty z niewielką ilością puryn lub nie zawierające ich w ogóle. Do produktów tych zalicza się: mleko, sery, jaja, w ograniczonej ilości tłuszcze (śmietana, masło), owoce, warzywa, poza nasionami roślin strączkowych i szpinakiem, ryż, miód, dżemy, marmolady, cukier. Dozwolone są także produkty zbożowe oraz mięsa w ograniczonej ilości (około 50 g/dobę) i tylko gotowane w dużej ilości wody. Z płynów zamiast herbaty mocnej, kawy, kakao poleca się wodę przegotowaną z sokami owocowymi, kawę zbożową, herbatę owocową, ziołową, wody mineralne, alkaliczne, chude mleko, chudy jogurt, kefir, koktajle owocowe.

Wykluczone są zupy i sosy na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, potrawy smażone, pieczone, duszone. Potrawy podprawia się dekstrynami, zawiesinami z mąki

i mleka. Warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej, surówek i soków.

Posiłki należy spożywać 4 – 5 razy na dobę. Ostatni posiłek wskazany jest do 4 godzin przed snem, aby nie dopuścić do zatrzymywania się większych ilości kwasu moczowego w ciągu nocy.

W okresie napadowym wskazana jest dieta bezmięsna, najkorzystniej zastosować dietę płynną, kleikowo – owocową.

### Przykład diety

I Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu pieczywo gruboziarniste
II Śniadanie	twaróg z pomidorem i świeżym ogórkiem bułka z sałatą zieloną i jajkiem gotowanym sok wieloowocowy
Obiad	zupa ziemniaczana risotto z mięsem z sosem koperkowym brokuły kompot z porzeczek
Podwieczorek	drożdżówka z powidłami napój mleczno – warzywny
Kolacja	kluski śląskie surówka z marchwi i porów kefir

## 23. DIETA W NADCIŚNIENIU TĘTNICZYM

Nadciśnienie tętnicze pierwotne nie ma jawnych przyczyn.

Przyczyny nadciśnienia wtórnego to: choroby nerek, gruczołów dokrewnych – zespół Cushinga, nadczynność tarczycy, zatrucie ciążowe, choroby sercowo – naczyniowe, zatrzymanie sodu, palenie tytoniu, nadmierna pobudliwość nerwowa, wadliwy sposób odżywiania, otyłość.

Nadciśnienie tętnicze wywołuje bóle i zawroty głowy, wzmożoną pobudliwość nerwową, bezsenność, przyspieszoną czynność serca. W nadciśnieniu zaleca się umiarkowane zwiększenie aktywności fizycznej, zaprzestanie palenia papierosów, ograniczenie spożycia alkoholu, unikanie stresu.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

W nadciśnieniu tętniczym ograniczenie energii do 1700 – 2000 kcal wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia. Należy ograniczyć tłuszcze, zwłaszcza nasycone do 25% dobowego pokrycia energetycznego. Białko podaje się w ilości 1g/kg masy ciała. Dieta bogatobiałkowa podnosi ciśnienie, natomiast obniża dieta bogatowęglowodanowa.

Zaleca się pokarmy łatwo strawne, gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii przezroczystej, w pergaminie, nie zalegające długo w żołądku, nie powodujące wzdęć.

Celem diety jest znaczne ograniczenie sodu – podaje się 1 – 3g soli kuchennej. Sól kuchenną należy zastąpić solą potasową i ziołami: majerankiem, bazylią, estragonem, zieloną pietruszką, koperkiem. Używać więcej czosnku i cebuli – działają bakteriobójczo, przeciwzapalnie, a jednocześnie obniżają ciśnienie. Nie zaleca się produktów takich jak: słone paluszki, chipsy, chrupki, krakersy, wędzone mięso, wędliny, produkty marynowane, kiszone, konserwy, potrawy typu „Fast Food”, hamburgery, zapiekanki, pizza.

Zwiększyć należy podaż witamin, zwłaszcza witaminy C (podczas stosowania leków moczopędnych większość witamin wydalana jest z moczem). Witamina C i beta – karoten – przeciwutleniacze, wzmacniają serce i opóźniają procesy starzenia.

Zwiększyć spożycie **surowych** warzyw i owoców, są one najlepszym źródłem potasu, który obniża ciśnienie krwi: banany, brzoskwinie, czarne porzeczki, brukselka, czosnek, pietruszka – nać, szpinak, pomidory, ziemniaki.

Otręby pszenne są dobrym źródłem potasu, natomiast otręby owsiane zawierają błonnik rozpuszczalny, który wpływa na zmniejszenie stężenia cholesterolu i glukozy we krwi. Zaleca się również pieczywo pełnoziarniste, grube kasze, ryż makaron, ziemniaki gotowane w nieosolonej wodzie.

Ryby morskie ( śledź, dorsz, makrela, sardynka, morszczuk, halibut, tuńczyk i flądra), dostarczają kwasy omega – 3, które zwiększają poziom „dobrego” cholesterolu i zmniejszają krzepliwość krwi.

Chudy nabiał ( mleko, twaróg, jogurt, kefir, maślanka) zawiera wapń, niezbędny do prawidłowej pracy serca.

Orzechy włoskie, laskowe czy nasiona słonecznika – zawierają witaminę E, która zapobiega chorobom układu krążenia.

Margaryny twarde są niezdrowe podobnie jak smalec, czy słonina – zawierają dużo tłuszczów nasyconych szkodliwych dla układu krążenia. Zaleca się oliwę, olej rzepakowy, olej z kiełków pszenicy, lniany, sojowy, słonecznikowy. Można je dodawać do sałatek i surówek warzywnych – ułatwiają przyswajanie witaminy E i beta – karotenu.

Powinno się wypijać co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Lepiej unikać napojów gazowanych, ponieważ często wywołują wzdęcia oraz wód mineralnych z dużą zawartością sodu podnoszących ciśnienie krwi. Zaleca się soki warzywne, owocowe, herbatki owocowe, zieloną herbatę.

Z diety powinno się wykluczyć napoje podnoszące ciśnienie: kawę naturalną, mocną herbatę, alkohol.



## 24. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

### ZASTOSOWANIE I CEL DIETY

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych stosowana jest w :

- hiperlipidemii (hipercholesterolomii, hipertriglicerydemii i hiperlipidemii mieszanej)
- miażdżycy,
- profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

Celem stosowania diety jest zmniejszenie stężenia lipidów w surowicy krwi.

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Najważniejszą charakterystyczną cechą diety jest ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe ich zastąpienie wielo- i jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi.

W diecie należy zaplanować różnorodne oleje bogate w jedno – i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz margaryny miękkie produkowane z tych olejów. Oleje są najzdrowszymi tłuszczami, zawierają bowiem mało kwasów nasyconych, a dużo więcej nienasyconych, w tym NNKT. Najmniej niekorzystnych dla zdrowia kwasów nasyconych ma olej rzepakowy (z nasion rzepaku, tzw. dwuzerowych, czyli podwójnie uszlachetnionych)

Na zmniejszenie cholesterolu mają także wpływ niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe: kwas linolowy omega-6, występujący w dużych ilościach w oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym, oraz omega 3 znajdujący się w największych ilościach w olejach rzepakowym i sojowym.

Źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych są też margaryny zawierające 40-80 % tłuszczu. Najcenniejsze są tzw. margaryny miękkie, kubkowe, których konsystencję stałą uzyskuje się w procesie przeestryfikowania olejów (przeestryfikowanie - wymiana kwasów tłuszczowych pomiędzy triglicerydami).

W diecie należy uwzględnić tłuszcze ryb i ssaków morskich bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają stężenie triglicerydów w surowicy i działają przeciwkrzepliwie. Równocześnie z diety należy **wyeliminować tłuszcze zwierzęce**: smalec, słoninę, boczek, tłuste mięsa i wędliny, tłuste sery. Należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol: żółtka, podroby, śmietaną. Dużemu ograniczeniu podlega masło. Ograniczeniu podlega sacharoza i fruktoza. Cukry te zwiększają stężenie triglicerydów w surowicy, zwiększają syntezę lipoprotein VLDL w wątrobie.

Ograniczyć należy sól kuchenną oraz sosy i przyprawy z dodatkiem glutaminianu sodu. Nadmiar tego składnika w tkankach zatrzymuje wodę i zwiększa ciśnienie krwi.

W diecie powinny się znaleźć produkty zawierające substancje o działaniu przeciwmiażdżycowym, antyagregacyjnym, hipotensyjnym.

#### Do nich zalicza się:

Warzywa i owoce bogate w wit C i beta karoten wit C oraz flawonoidy występujące w owocach jagodowych, cytrusowych, pomidorach, brokułach blokują przemianę cholesterolu LDL w formę szkodliwą dla tętnic. Najcenniejsze z tej grupy są **borówki i czarne porzeczki**.

Zawierają one dużo flawonoidów o właściwościach przeciwutleniających. Zawarte w nich antocyjanozydy uszczelniają ścianki naczyń włosowatych, ułatwiają przepływ krwi przez naczynia krwionośne. Spożywanie codziennie jednego **grejfruta** zmniejsza stężenie cholesterolu. Grejfrut oprócz wit C zawiera kwas galakturonowy, kwas ten rozpuszcza złoży w tętnicach, cofając nawet istniejące już zmiany miażdżycowe. Przeciwmiażdżycowe działanie wykazują również pomarańcze i mandarynki.

Najwięcej beta karotenu, chroniącego naczynia krwionośne przed uszkodzeniem, mają warzywa pomarańczowe. Należą do nich: marchew, dynia, cukinia, melon, kawon i ciemnozielone, liściaste: sałata, szpinak, jarmuż. Obok beta karotenu warzywa te są cennym źródłem potasu. Ponadto marchew i warzywa dyniowate zawierają znaczne ilości pektyn wpływających na zmniejszenie stężenia cholesterolu LDL. Korzystne działanie mają **cebula i czosnek**. Warzywa te zawierają cenne substancje o działaniu przeciwkrzepliwym, obniżające ciśnienie krwi i cholesterol. W cebuli czerwonej i żółtej najbardziej aktywnym flawonoidem jest kwercetyna, natomiast w czosnku ajoen. **Buraki** zawierają flawonoidy –betainę i betacyjany poprawiające krążenie.

**Selery** obniżają ciśnienie działają hipotensyjnie. **Suche nasiona** roślin strączkowych bogate w białko, składniki mineralne, witaminy z grupy B, wit E błonnik rozpuszczalny, zmniejszają stężenie cholesterolu. **Jabłka** są bardzo dobrym źródłem pektyn, z flawonoidów dominuje w nich kwercetyna, która zmniejsza podatność lipoprotein LDL na oksydację. Podobne właściwości wykazują **owoce jagodowe, morele, pigwy**. W zaburzeniach przemiany tłuszczowej korzystne działanie wykazują **karczochy**. **Winogrona czerwone** wytwarzają czynną substancję – rostweratrol, powstrzymującą zlepianie się płytek krwi. **Czarna herbata** bogata w kwercetynę zapobiega odkładaniu się cholesterolu i działa przeciwzakrzepowo. Właściwości te przypisuje się także jej barwnikowi - tianinie. **Zielona herbata** obniża ciśnienie, wykazuje duże właściwości antyoksydacyjne. **Surowe warzywa i owoce** zwłaszcza **warzywa krzyżowe** (brukselka, brokuły, kalafior), są dobrym źródłem glutationu, który między innymi zapobiega powstawaniu

wolnych rodników przez niszczenie nadtlenków. Chroni w ten sposób organizm przed chorobami serca, nowotworami i innymi chorobami przewlekłymi. Dobrym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych i przeciwutleniaczy wit E i selenu są: **kukurydza, orzechy włoskie, migdały, ziarna słonecznika. 2-3 razy w tygodniu w diecie powinny znaleźć się ryby bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3: makreła, łosoś, sardynki, śledź, tuńczyk.**

Kwasy te zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi, chronią przed skrzepami i zatorami. Zawierają ponadto cenny potas, jod, selen. Ryby najkorzystniej spożywać bez skóry, ponieważ w skórze odkładają się substancje toksyczne.

Cennymi produktami są: **płatki owsiane** podawane w postaci muesli lub owsianki z odtłuszczonym mlekiem, otręby owsiane dodawane do pieczywa, surówek. Składnikiem owsa zmniejszającym stężenie cholesterolu jest rozpuszczalne włókno (beta –glutan) zawarte w ziarnach. Otręby pszenne natomiast nie mają wpływu na zmniejszenie cholesterolu, ponieważ nie zawierają błonnika rozpuszczalnego, przyspieszają tylko pasaż jelitowy. **Kiełki pszenicy, owsa, soi** i innych nasion są cennym produktem wielu składników, m in witamin C, E oraz kwasów tłuszczowych omega 3. Najcenniejsze są kiełki pszenicy można je dodawać do różnych potraw zwłaszcza sałatek, surówek.

Jednym z najlepszych przeciwutleniaczy zapobiegającym oksydacyjnej modyfikacji cholesterolu LDL jest **ubichinon-koenzym Q10**, występujący w makreli, sardynkach, orzechach, sezamie niektórych mięsach.

Produkty mleczne fermentowane, ze zmniejszoną ilością tłuszczu, mają korzystny wpływ na stężenie cholesterolu, ponieważ bakterie kwasu mlekowego asymilują cholesterol, zwiększając przez to jego wydalanie.

**Uwagi technologiczne:** Najważniejszą techniką przygotowania posiłków jest gotowanie w wodzie, na parze, pod ciśnieniem w specjalnych naczyniach do gotowania bez wody. Oprócz gotowania duże zastosowanie ma zmodyfikowana technika duszenia potraw, polegająca na beztłuszczowym obsmażaniu półproduktów na patelniach teflonowych (nieuszkodzonych).

Obsmażone potrawy należy podlewać niewielką ilością wody i dusić potrawę do miękkości pod przykryciem.

**Tłuszczu nie należy stosować, ponieważ przenika do wnętrza potrawy!** W ten sposób pogarsza jej strawność, zwiększa kaloryczność, szczególnie dużo tłuszczu chłoną potrawy obtaczane w mące. Dozwolone jest pieczenie w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie. Mięso, ryby, warzywa można piec w naczyniach ceramicznych albo przygotowywać je w kombiwarach.

**Niedozwolone** są potrawy smażone, pieczone, duszone z dodatkiem tłuszczu, przyrządzane w tradycyjny sposób. Można jedynie smażyć omlety i jajecznicę z **białka** oraz w ograniczonej ilości ryby bez skóry. Potrawy, których podstawą są jajka, należy wykonywać na białku: lane kluski, biszkopty, budynie z bitą pianą. Żółtko nie jest wskazane z uwagi na dużą zawartość cholesterolu.

**Nie zaleca się** stosowania zasmażek do podprawiania potraw. Zupy, sosy należy zagęszczać zawiesiną z mąki i mleka. Warzywa najkorzystniej jest podawać w postaci surówek, z dodatkiem oleju lub majonezu sporządzonego na białku jaja, mleku w proszku, zaleca się też je w formie soków lub gotowane z wody.

#### Przykładowy jadłospis

**Śniadanie:** Owsianka na mleku odtłuszczonym, pieczywo razowe, pasta z twarogu i zieleniny kiełkami pszennymi, pomidory z cebulą (czerwoną lub żółtą)

**II śniadanie:** Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, kukurydzą, ananasem czosnkiem, herbata

**Obiad:** Kapuśniak ze słodkiej kapusty, rolada z ryby z warzywami, ziemniaki puree, buraki, Sałata z sosem winegret, kompot z jabłek

**Podwieczorek:** Grejfrut czerwony

**Kolacja:** Zapiekanka z makaronu, mięsa i warzyw, kefir.

### PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	Słaba herbata, chude mleko 0,5%-1,5%tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy-1,5%	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone jogurt i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, mleko pełne, alkohol, jogurt pełnotłusty
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki. biszkopty na białkach,	Pólcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą

	pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika		ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chudy twaróg ,serek homogenizowany chudy, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfkowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtusty	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte topione sery pleśniowe, ser typu feta, fromage, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i maki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesiste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
<b>Dodatki do zup</b>	Bułka ,grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajkach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski i ciasta francuskie
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu) królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające kwasy tłuszczowe-3 (EPA i DHA) makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, schab, kura, ryby smażone na dozwolonych olejach, wędzone	wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach. kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane
<b>Tłuszcze</b>	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde, olej palmowy, tłuszcze uwodnione
<b>Warzywa i owoce</b>	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone, konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
<b>Desery</b>	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku. sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
<b>Przyprawy</b>	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda	ocet
<b>Sosy zimne</b>	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: porzeczek, jarzębiny jogurtu niskotłuszczowego	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe, majonezy na białkach z olejem	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu