



U.20 CHARAKTERYSTYKA DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)	
Zastosowanie	Dla osób: z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań	
Zalecenia dietetyczne	- dieta ubogoenergetyczna jest dietą o zmniejszonej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania danego pacjenta, dającą ujemny bilans energetyczny, zadaniem diety ubogoenergetycznej jest zmniejszenie masy ciała u osoby z nadwagą lub otyłej, do tzw. wagi należnej, ograniczenie pożywienia w diecie dotyczy tłuszczów i węglowodanów, - dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę, - wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, - zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień, - wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal/dobę, 1000-1500 kcal/dobę - dieta powinna zawierać nie mniej niż 130 g węglowodanów w ciągu dnia, - zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych, - posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, - należy eliminować pojadanie między posiłkami, - przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, - należy eliminować cukry proste z diety.	
Wartość energetyczna	Energia	1500-1800 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15-25% En
		38-63 g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.20 CHARAKTERYSTYKA DIETY UBOGOENERGETYCZNEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i razowe, graham, pieczywo chrupkie, wszystkie kasze, płatki owsiane, musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony	rogaliki francuskie, pieczywo z dodatkiem cukru, owoców suszonych lub orzechów
Mleko i produkty mleczne	mleko 0% tłuszczu, jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu słodzony aspartamem, kefir chudy, maślanka, biały ser chudy, serek homogenizowany chudy	mleko, jogurt, kefir- tłuste, śmietana, śmietanka,, mleko skondensowane, ser biały tłusty, sery żółte, topione, pleśniowe, ser Feta
Jaja	2-3 razy w tygodniu, przygotowane bez dodatku tłuszczu	przygotowane z dodatkiem tłuszczu
Mięso wędliny, ryby	mięso drobiowe bez skóry(kurczak, indyk), chude wędliny, pieczona lub gotowana chuda ryba (np. dorsz, mintaj, sola), dwa razy w tygodniu ryby tłuste, przygotowywane bez tłuszczu	mięsa tłuste, wieprzowina, kaczka, gęś, pasztety, wędliny podrobowe
Tłuszcze	margaryny miękkie, oleje roślinne	śmietana, smalec, słonina, masło w dużych ilościach
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, przygotowywane na surowo, gotowane na parze lub w wodzie	warzywa smażone, z zasmażkami, w zalewach, konserwowane majonezem
Ziemniaki	gotowane, puree bez dodatku tłuszczu, pieczone	frytki, ziemniaki smażone, zapiekanki ziemniaczane
Owoce	świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe - niesłodzone	owoce konserwowe słodzone w słodkim syropie, soki owocowe dosłodzone
Suche strączkowe	w ograniczonych ilościach	smażone w tłustych sosach
Cukier i słodcyce	galaretki light, musy, dżemy i desery niskosłodzone, cukier , miód w bardzo małej ilości	wszystkie słodcyce, kakao, orzechy
Przyprawy	sól w minimalnych ilościach, przyprawy (pietruszka, koperek, sok z cytryny, kwasek cytrynowy, wanilia, cynamon)	sól kuchenna i przyprawy zawierające sól
Zupy	zupy mleczne (mleko 0%),owocowe, zupy przygotowywane na wywarach warzywnych, odłuszczonych wywarach mięsnych, zupy przecierane, lekkie	zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką, ze śmietaną, tłuste rosoly, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, pieczone w folii, duszone bez obsmażania	smażone, duszone, w tłustych sosach
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, kluski z mąki pełnoziarnistej	kluski francuskie, makarony smażone tłuszczu
Sosy	na bazie jogurtu 0% tłuszczu	sosy tłuste, na bazie śmietany
Desery	kompoty, kisiele, galaretki z małą ilością cukru	wszystkie tłuste desery, ciastka kremowe
Napoje	herbata, kawa, napoje owocowe bez cukru	soki i napoje słodzone, tłuste mleko, kakao na pełnym mleku