



U.6 CHARAKTERYSTYKA DIETY PODSTAWOWEJ

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 PODSTAWOWA
Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, - żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych, powinno być zgodne z zasadami racjonalnego żywienia, - może być stosowana w okresie rekonwalescencji po operacjach, gdy pacjent nie ma zaburzeń trawienia, - jest to rodzaj diety, który zapewnia zbilansowaną podaż makro i mikroskładników, zgodną z zaleceniami żywieniowymi, - stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski¹ oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, - dieta podstawowa powinna zawierać odpowiednią ilość białek, tłuszczów, węglowodanów oraz niezbędnych witamin i minerałów. - posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, - ograniczenie soli do maksymalnie 5 g na dobę oraz cukrów prostych do mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego zgodnie z zaleceniami WHO. - należy eliminować podjadanie między posiłkami, - dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, - w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/ napój z ograniczoną zawartością cukrów, - ważne jest zapewnienie odpowiedniego nawodnienia- średnio 1,5- 2 litry płynów dziennie, w zależności od potrzeb pacjenta i jego stanu zdrowia, - poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, - dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, - mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, - każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, - nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym), - ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, - tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, - należy eliminować cukry proste z diety, - wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.



U.6 CHARAKTERYSTYKA DIETY PODSTAWOWEJ

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

Wartość energetyczna	Energia (En)	K:2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En	
		25-50 g/1000 kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En	
		22-33 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En Nie więcej niż 10% energii	
		< 11 g/1000 kcal	
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En	
		113–163 g/1000 kcal	
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En	
		< 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Produkty dozwolone:	Produkty przeciwwskazane:
Warzywa i owoce: świeże, gotowane, duszone, bogate w witaminy, minerały i błonnik.	Tłuszcze nasycone i trans : tłuste mięsa (boczek, słonina, smalec), margaryny twarde, przetworzone wyroby cukiernicze.
Produkty pełnoziarniste (chleb razowy, płatki owsiane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty)	Cukry proste i słodcyce: słodkie napoje, ciasta, słodkie przekąski.
Chude białka: drób, ryby, jaja, chude mięsa, rośliny strączkowe.	Produkty wysoko przetworzone: Fast food, chipsy, dania instant.
Niskotłuszczowe produkty mleczne(jogurt, kefir, maślanka, twaróg)	Napoje gazowane i energetyczne: zawierające cukier i sztuczne dodatki.
Zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy , awokado.	Nadmierna ilość soli: słone przekąski, konserwy, produkty wędzone.
	Produkty zawierające wysoki poziom cholesterol (żółtka jaj- zwłaszcza w dużych ilościach) Podroby (wątroba, nerki, mózgi) Tłuste sery, pełnotłuste produkty mleczne (śmietana, pełnotłuste mleko) Tłuste przetwory mięsne (np. pasztety, kielbasy)