

 MIEJSKIE CENTRUM MEDYCZNE JONSCHER IM. DR. KAROLA JONSCHERA W ŁODZI	DIETA PODSTAWOWA – broszura informacyjna dla pacjentów	Symbol: UMh.53.01
		Wersja: 1
		Obowiązuje od: 02.10.2023

Dieta podstawowa to racjonalne żywienie osób, które nie wymagają żywienia specjalistycznego. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu w celu zachowania zdrowia i prawidłowej masy ciała.

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ - posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAIACENIE - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - minimum 1,5 – 2l wody, zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki - ograniczamy do minimum, energetyki, alkohol – wykluczamy całkowicie.

SEN - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - codzienna minimum 30 minut, wedle własnych możliwości np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:

 **WARZYWA I OWOCE** - Warzywa (surowe lub krótko gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoce 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie).

 **PRODUKTY ZBOŻOWE** – wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) - spożywamy 2-3 razy dziennie.

 **NABIAŁ** wybieramy naturalny bez dodatku cukru czy kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanek oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego).

 **MIEŚO** spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kielbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.

 **TŁUSZCZE ROŚLINNE** – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy **WYBIERAMY NIERAFINOWANY**. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczów roślinnych. Wprowadzić do diety orzechy, pestki i nasiona.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenia (bez obsmażania), pieczenia najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektrycznym – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy smażone należy ograniczyć do minimum, najlepiej raz czy dwa razy w tygodniu.

- ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.
- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.

Grupy środków spożywczych	 PRODUKTY REKOMENDOWANE	 PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	✓ wszystkie mąki pełnoziarniste, ✓ mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), ✓ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, ✓ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, ✓ kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, ✓ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, ✓ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) ✓ ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), ✓ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), ✓ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	✗ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	✓ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, ✓ musy owocowe, ✓ dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), ✓ owoce suszone (w ograniczonych ilościach),	✗ owoce w syropach cukrowych, ✗ owoce kandyzowane, ✗ przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	✓ wszystkie nasiona roślin strączkowych, ✓ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,	✗ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	✓ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, ✓ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	✗ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ✗ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	✓ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ✓ pieczone paszety z chudego mięsa, ✓ chude gatunki kielbas, ✓ galaretki drobiowe.	✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ✗ mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ✗ tłuste paszety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ✓ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ✓ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),	✗ ryby surowe, ✗ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane, ✓ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, ✓ omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ✓ napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), ✓ sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach).	✗ mleko i sery twarogowe tłuste, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ✗ tłuste sery podpuszczkowe, ✗ tłusta śmietana.
Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, ✓ majonez (w ograniczonych ilościach).	✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura ✗ „masło kokosowe”,
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru ✓ galaretki bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru ✓ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ✓ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ✓ ciasta drożdżowe, biszkopty, ✓ czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	✗ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ✗ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ✗ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ✗ ciasto francuskie, ✗ wyroby czekoladopodobne.
Napoje	✓ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości CO₂ ✓ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ✓ napary ziołowe – słabe napary, ✓ kawa naturalna, kawa zbożowa, ✓ bawarka, ✓ kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ✓ soki warzywne, ✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	✗ napoje wysokosłodzone, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe.
Przyprawy	✓ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól (w ograniczonych ilościach), ✓ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), ✓ sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach).	✗ kostki rosółowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Opracowała: Paulina Szczeblewska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007