

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja polega na zmniejszeniu wartości energetycznej diety wraz z zwiększeniem ilości błonnika pokarmowego. Prawidłowa redukcja masy ciała w diecie ubogoenergetycznej to 0,5-1 kg / tydzień.

ZASTOSOWANIE:

Dieta ubogoenergetyczna zalecana jest dla osób z nadwagą i otyłością.

ZALECENIA:

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

UROZMAICENIE - 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, energetyki, alkohol - ograniczamy do minimum.

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

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

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:



WARZYWA I OWOCE - Warzywa (najlepiej gotowane) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoc 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie).



PRODUKTY ZBOŻOWE – wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) - spożywamy 2 - 3 razy dziennie. Zaleca się 2 - 3 razy dziennie po 1 łyżeczce otrąb np. do jogurtu



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



MIĘSO 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 tłuszczu roślinnych. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

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 w najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektryczny – **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, bazylia, 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 otręb i ziaren, ✓ pieczywo żytnie i mieszane, ✓ kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, ✓ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, 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, ✓ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	✗ białe pieczywo pszenne, ✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, ✗ drobne kasze (manna, kukurydziana), ✗ ryż biały, ✗ potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ płatki ryżowe, 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	✓ bataty: gotowane, pieczone, ✓ ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), ✓ musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	✗ owoce w syropach, ✗ owoce kandyzowane, ✗ przetwory owocowe z dodatkiem cukru, ✗ owoce suszone.
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 (w umiarkowanych ilościach)	✓ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	✗ 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, ✓ 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 na dużej ilości tłuszczu, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ✗ pasztety, ✗ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	✓ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ✓ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), ✓ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	✗ ryby surowe, ✗ ryby smażone na tłuszczu, ✗ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane, ✓ jaja sadzone i jajecznica na parze, ✓ omlety bez tłuszczu.	✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ✗ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, ✓ napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt).	✗ mleko i sery twarogowe tłuste, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ✗ tłuste sery podpuszczkowe, ✗ śmietana.

Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	✗ tłuszcz zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ tłuszcz kokosowy i palmowy, ✗ majonez, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku cukru), ✓ galaretka (bez dodatku cukru), ✓ kisiel (bez dodatku cukru), ✓ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ✓ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ✓ ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ✓ czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	✗ 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 dwutlenku węgla ✓ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ✓ napary ziołowe – słabe napary, ✓ kawa naturalna, kawa zbożowa, ✓ bawarka, ✓ kakao naturalne (bez dodatku cukru), ✓ soki warzywne, ✓ kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).	✗ napoje wysokosłodzone, ✗ soki owocowe, ✗ 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 r.