

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (1)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, • żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych, • stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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, • 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),

¹ Normy żywienia to cykliczna publikacja NIZP PZH-PIB. Ostatnia aktualizacja miała miejsce w 2020 r. (https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf). Normy żywienia zajmują szczególną pozycję w nauce o żywieniu człowieka. Stanowią punkt wyjścia do dalszych badań, mają też szerokie zastosowanie w praktyce (planowanie żywienia dla osób indywidualnych i różnych grup ludności). Normy określają jakie ilości energii i składników odżywczych są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
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 < 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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> 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, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, 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. 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.: cyjamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.

	<ul style="list-style-type: none"> • owoce suszone (w ograniczonych ilościach), 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.

	<ul style="list-style-type: none"> • sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach). 	
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • Frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 lub z małą ilością cukru), • soki warzywne , • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, • w chorobach zapalnych żołądka i jelit, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w przewlekłym zapaleniu wątroby, • w przewlekłym zapaleniu trzustki, • w infekcjach przebiegających z gorączką, • w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, • w chorobach przyzębia, • w chorobach nowotworowych, • w żywieniu osób w podeszłym wieku.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, • 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, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • należy eliminowanie cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
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 < 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	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane , 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, 	

	<ul style="list-style-type: none"> • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne np.: naleśniki • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry, • ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy. • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • biszkopty niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, • z marskością wątroby, • z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, • z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, • w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), • w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, • 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, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach, • należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

	<ul style="list-style-type: none"> • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, • 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, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
Wartość energetyczna		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: 15-25% En 17-28 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En	

		< 7,8 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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne np. naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach), pomidor bez skóry, ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone, 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki).

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (w ograniczonych ilościach) galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste,

	<ul style="list-style-type: none"> niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, tłuste sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, masło, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), biskoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), 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). 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, 	<ul style="list-style-type: none"> ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów,

	<p>rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach),</p> <ul style="list-style-type: none">• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• musztarda, keczup, ocet,• sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.
--	--	---

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych w błonnik pokarmowy, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, • 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, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej, • 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, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • 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.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
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 < 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	
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , • białe pieczywo pszenne i mieszane (czerstwe), 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki żytnia i pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • białe pieczywo pszenne i mieszane (świeże), 	

	<ul style="list-style-type: none"> • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa młode, soczyste gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach), • ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe z wykluczeniem przeciwwskazanych, • gotowane, rozdrobnione, • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.

	napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • siemię lniane mielone. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (w ograniczonych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe, niskosłodzone, • biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • sałatki owocowe, z surowych owoców, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • kakao naturalne, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (5)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparcé oraz w zaburzeniach czynności jelit, • z nadmierną pobudliwością jelita grubego, • w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka), • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka • należy eliminować pojadanie 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; podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę, • 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 - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, • przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane), • 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; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, • 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
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 < 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	40-50 g/dobę	
	Sód	≤ 2000 mg/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo (najlepiej czerstwe) pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), • 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, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • ryż biały, • 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.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Ziemniaki, bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • czarne jagody gotowane.

	<ul style="list-style-type: none"> • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • sery dojrzewające, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru • tłusta śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy,

		<ul style="list-style-type: none"> • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych iloŝciach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże iloŝci cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą iloŝcią tłuszczu, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych iloŝciach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych iloŝciach), • sól i cukier (w ograniczonych iloŝciach). 	<ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

<p>Nazwa diety</p>	<p>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z cukrzycą, • z insulinoopornością, • z zaburzoną tolerancją glukozy, • z hipertriglicydemią.
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym, • 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, • posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić nie więcej niż 3-4h, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów, • należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, • głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału, • należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), • produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe, • należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • makarony, kasze, ryż, warzywa należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru, • dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 			
	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 < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En < 25 g/1000 kcal
	fruktoza	≤ 50 g/dobę
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, 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, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.: cyjamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki).

(w ograniczonych ilościach)		
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

	<ul style="list-style-type: none"> • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np.: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

	<ul style="list-style-type: none">• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),.• sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach)	
--	--	--

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, • w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, • należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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 cukru, • 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 (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie, • 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; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • należy ograniczyć spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej

palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodycze, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny,

- źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food,
- należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

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 7% En	
		< 7,8 g/1000 kcal	
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En	
		≤ 22,3 g/1000 kcal	
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10%	
		6,7-11,1 g/1000 kcal	
	Cholesterol	< 200 mg	
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	15 g/1000 kcal		
Sód	≤ 2000mg/dobę		
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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, jagłana, 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, 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.: cyjnamonowe, czekoladowe, miodowe. 	

	<ul style="list-style-type: none"> ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa smażone, mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych,

	<ul style="list-style-type: none"> • chude gatunki wędlin niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne chude i półtłuste, • przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna, • margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego, • 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, • dieta nie powinna zawierać mniej niż 130g 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, • 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 cukru, • 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, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, • przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • 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.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie bez tłuszczu i panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1500-1800 kcal
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: 45-55% En 112-137 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe z dodatkiem cukru, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,

	<p>jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</p> <ul style="list-style-type: none"> • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omlety bez tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce 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.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Zastosowanie	<p>Dla osób z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyniszczeniem organizmu, • silnymi/rozległymi oparzeniami, • rozległymi zranieniami, • w chorobach nowotworowych, • wyrównaną marskością wątroby, • przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, • zespołem nerczycowym, • przewlekłą niewydolnością krążenia, • chorobą Cushinga, • nadczynnością tarczycy, • chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg masy ciała lub 100-130 g białka/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, • w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal, • w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki typu Nutridrink lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku np. Resorce Instant Protein lub Protifar, • 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, • posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki), • należy eliminować pojadanie 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 cukru, • 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, • 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników • w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała 100-130 g/d, w tym 1/2-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej	
	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: 50-55% En 125-138g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, • kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • 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, • kasze gruboziarniste, • makarony gruboziarniste.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła lub margaryny, 	<ul style="list-style-type: none"> • kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa stare.

	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). 	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie, • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie orzechy, • „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające, • Feta, • serki typu „Fromage”, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe, • kawa naturalna, • kakao.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, • ocet,

	<ul style="list-style-type: none">• sól (w ograniczonych ilościach),• chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• chrzan i ćwikła na occie,• sos sojowy,• przyprawa uniwersalna w płynie,• przyprawy ostre.
--	---	--

Nazwa diety	DIETA NISKOBIAŁKOWA (10)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z niewydolnością nerek, • z niewydolnością wątroby, • w schorzeniach trzustki, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych, • w fenyloketonurii.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej, • podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek, • ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby), • białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • 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, ewentualnie: 25-35 kcal/kg NMC (należnej masy ciała) w zależności od wieku i aktywności fizycznej, • 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, • produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny, • u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów, • należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody, • w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, • 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 sól i cukry proste z diety.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15-25% En 0,8-1,0 g/kg m.c./d gdy eGFR <60 wówczas ilość białka 0,6-0,7 g/kg m.c/d ok. 75% białka pełnowartościowego (pochodzenia zwierzęcego)	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-35% En 27,8-38,9 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 7,8 g/1000 kcal	
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-60% En 125 -150 g/1000 kcal	
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	2000- 2500 mg/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy , 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, 	

	<ul style="list-style-type: none"> • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne np.: naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łądygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszunki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
<p>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • miód, 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie,

	<ul style="list-style-type: none"> • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie, • pikle.

<p>Nazwa diety</p>	<p>DIETA ELIMINACYJNA (11)</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik, • u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów, • których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, • 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, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • 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 sól i cukry proste z diety. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
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 < 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	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych	
GLUTEN Zastosowanie:	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, owies, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmiennie, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, • zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach. 	<ul style="list-style-type: none"> • dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu, • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, • kasze i makarony z ww. zbóż, • tapioka, • sago, 	
<ul style="list-style-type: none"> • celiakia • choroba trzewna • nietolerancja glutenu • inne diety wymagające wykluczenia glutenu 			

		<ul style="list-style-type: none"> • orzechy, sezam, ciecierzycza, siemię lniane, ziarna słonecznika, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane.
<p>BIALKO MLEKA/LAKTOZA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja mleka krowiego • nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko krowie, kozie, owcze, • mleko w proszku, mleko zagęszczone, • sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, • masło, • produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, • mięso wołowe, • cielęcina. 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, • mięso, ryby, jaja, • nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, • pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, • szpinak, marchew, ziemniaki i pomidory.
<p>BIALKO JAJA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergia na białko jaj 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze oraz kacze, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, produkty zawierające jaja w składzie, • przetwory warzywne z dodatkiem jaj, • przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, • ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki owsiane, mąki, makaron bezjajeczny, • warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, • mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina, • ryby, • budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
<p>DIETA WEGETARIAŃSKA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krokiety, • fasolka po bretońsku, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja, • nabiał, • nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica, • napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, • zupy i sosy na wywarach warzywnych, • risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami,

		<ul style="list-style-type: none">• kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli,• knedle owocowe,• pierogi leniwe,,• łazanki z kapustą i grzybami,• oleje, oliwa.
--	--	--

<p>Nazwa diety</p>	<p>DIETA PAPKOWATA (12)</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), • z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, • w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, • po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej, • 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 i tłuszczów, • dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia, • wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone), • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi, • w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, • do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody, • w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione, • pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie, • kasze powinny być podane w formie kleiku, • sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą, • zasadne może być stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw. 		
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 < 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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, namoczone suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> rozdrobione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany.

Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczką, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko rozdrobnione. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru kefir, jogurt). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,

		<ul style="list-style-type: none"> • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyliia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA PŁYNNA (13)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • według wskazań lekarza, • z chorobami jamy ustnej i przełyku, • u chorych nieprzytomnych, • które nie tolerują pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka).
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, • w diecie płynnej nie bierze się pod uwagę wartości odżywczej i energetycznej, • choremu podaje się głównie płyny obojętne tj. woda przegotowana lub mineralna niegazowana, napar rumianku, słaba herbata, • w skład diety płynnej może wchodzić również odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik, zaleca się również podawanie płynnej pozostałości po odcedzeniu kaszy, ryżu lub płatków, • dozwolone są również klarowne soki owocowe, • w początkowej fazie diety płynnej zaleca się podawać jednorazowo 30-60 ml płynów w odstępach 1 godziny, • dietę płynną stosuje się zazwyczaj do dwóch dni, jeśli po tym czasie, o ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia, dietę można rozszerzyć poprzez dodanie jajka do kleiku lub żelatyny do soku owocowego, • w przypadku zaburzeń elektrolitowych wskazane jest podawanie doustnych płynów nawadniających.

<p>Nazwa diety</p>	<p>DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (14)</p>
<p>Zastosowanie</p>	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, • po krwawieniach z przewodu pokarmowego, • w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, • z chorobami jamy ustnej i przełyku, • z trudnościami w połykaniu, • z brakami w uzębieniu, • z niektórymi chorobami zakaźnymi.
<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego, • dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu, • 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 • pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, • dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę • temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów, • dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być wyeliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. 		
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 < 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	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), • białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste i żytnie, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, 	

	<p>wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu),</p> <ul style="list-style-type: none"> • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte), • makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), • ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu), • suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • klarowne soki owocowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • paszety, • wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana kwaśna.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”,

		<ul style="list-style-type: none"> • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych iloŝciach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duŝe iloŝci cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z duŝą iloŝcią tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych iloŝciach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych iloŝciach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych iloŝciach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych iloŝciach), • sól i cukier (w ograniczonych iloŝciach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA DO ŻYWIENIA PRZEZ ZGŁĘBIK LUB PRZETOKE (15)	
Zastosowanie	Dieta dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • w niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki, • w stanach po oparzeniach przełyku i żołądka, • z nowotworem przełyku i wpustu żołądka, • z niedrożnością górnej części przewodu pokarmowego, • z martwicą przewodu pokarmowego, • w ostrych i przewlekłych chorobach trzustki, • z chorobą Leśniowskiego-Crohna, • z zespołem krótkiego jelita, • nieprzytomnych, • w innych stanach chorobowych (według opinii lekarza). 	
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta do żywienia przez zgłębnik jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • dieta musi mieć odpowiednią konsystencję, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu - pokarm powinien swobodnie przechodzić przez zgłębnik (konsystencja półpłynna lub płynna), • dieta powinna dostarczać pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, • wskazane stężenie składników diety to 1 kcal (4,2 kJ) na 1 ml pożywienia, całodobowa dieta powinna mieć objętość 2 litrów, • stosuje się 4 warianty diety do żywienia przez zgłębnik – w wariacie I podstawą pożywienia jest mleko z dodatkiem preparatów białkowych; w wariacie II i III dostępne są różne produkty z niewielką ilością mleka; wariant IV jest podobny do II, ale zamiast mleka zawiera olej sojowy lub słonecznikowy, • dieta powinna być dobrze tolerowana przez chorego, aby nie wywoływała wymiotów, wzdęć, biegunek, zaparc, • stosuje się przecieranie, miksowanie przygotowanych potraw oraz ich rozrzedzanie mlekiem lub wodą, • rodzaj diety, rytm podawania posiłków oraz ich objętość ustala lekarz, • początkowo pożywienie powinno być podawane w równych porcjach co godzinę (80-85 ml) przez całą dobę, po tym czasie kiedy dieta będzie dobrze tolerowana przez pacjenta w 6 równych porcjach (330-350ml) z czterogodzinnymi przerwami - po okresie adaptacji wskazane jest podawanie około 6 posiłków co 2,5-3h, uwzględniając przerwę nocną, • posiłki powinny być podawane w temperaturze 30-37° C, • pokarm może być podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu z użyciem pompy, umożliwiającą ustalenie prędkości tego wlewu, • zalecane techniki kulinarne to głównie gotowanie, • diety z produktów spożywczych naturalnych mogą być wzbogacane w składniki odżywcze przez połączenie ich z gotowymi dietetycznymi środkami specjalnego przeznaczenia medycznego tzw. dietami przemysłowymi. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 kcal
Wartość odżywcza	Białko zalecana proporcja białka zwierzęcego do białka roślinnego 1:1	Wartości referencyjne: 16 % En 40 g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 28% En 31,1 g/1000 kcal

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 56% En 140g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En 25g/1000 kcal
	Błonnik	9 – 14 g
	Sód	2000mg
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> mąka pszenna, 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe mąki, pieczywo, kasze, ryż, płatki,
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> marchew, seler, szpinak. 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe warzywa.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> jabłko. 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe owoce.
Nasiona roślin strączkowych		<ul style="list-style-type: none"> wszystkie.
Nasiona, pestki, orzechy		<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, orzechy, pestki.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu: chuda wołowina, wątroba wieprzowa. 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe.
Ryby i przetwory rybne		<ul style="list-style-type: none"> ryby panierowane i smażone na dużej ilości tłuszczu przetworzone konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko, w koszulkach a następnie po przestudzeniu zmiksowane z mlekiem, białko jaja. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja na twardo, przyrządzane z dużą ilością tłuszczu np. jajka sadzone, jajecznica na słoninie, skwarkach, jaja nierozdrobnione.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko świeże 2-3,5% tłuszczu, mleko w proszku odtłuszczone, śmietanka 18 % tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> mleko poniżej 2 % tłuszczu, napoje mleczne fermentowane, mleko skondensowane, sery twarogowe, sery podpuszczkowe, tłusta śmietana, śmietana kremowa.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> olej sojowy, olej słonecznikowy. 	<ul style="list-style-type: none"> masło, margaryny, pozostałe oleje.
Desery		<ul style="list-style-type: none"> wszystkie
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda, sok pomidorowy, sok z cytryny. 	<ul style="list-style-type: none"> pozostałe napoje.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> cukier, sól, 	<ul style="list-style-type: none"> ocet, musztarda, ketchup, wszystkie przyprawy ziołowe,

	<ul style="list-style-type: none">• sok z cytryny.	<ul style="list-style-type: none">• ostre sosy, chrzan, maggi, vegeta, kostki bulionowe,• gotowe mieszanki przypraw.
--	--	---