


| | | |
|---|----------------------------|--|
|  | Grupa EMC | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Szpital Św. Rocha w Ozimku | |
| | Zał. 5 do OD/1.1-1/2024 | Data wydania 15.01.2024 |
| | FD-5 Dieta bogatoresztkowa | Nr wydania 3 |

DIETA BOGATORESZTKOWA

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,


- należy zwiększyć podaż 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,
- podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę,
- do każdego posiłku należy spożywać owoce lub warzywa, 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 wysokoocyszczonych (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 lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- nie należy słodzić potraw ani napojów,

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,


| | | |
|---|----------------------------|--|
|  | Grupa EMC | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Szpital Św. Rocha w Ozimku | |
| | Zał. 5 do OD/1.1-1/2024 | Data wydania 15.01.2024 |
| | FD-5 Dieta bogatoresztkowa | Nr wydania 3 |

- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.
- Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
- 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.

| 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 otręb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie) • 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, słoju, syropów, miodu, karmelu, • ryż biały, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrkonowe, czekoladowe, miodowe |
| Warzywa i przetwory warzywne | |
| <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 |
| Ziemniaki, Bataty | |
| <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku |

| | | |
|---|---|---|
|  | Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Zał. 5 do OD/1.1-1/2024 | |
| | FD-5 Dieta bogatoresztkowa | Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3 |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|---|--|
| Owoce i przetwory owocowe | |
| <ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone, czarne jagody gotowane |
| Nasiona roślin strączkowych | |
| <ul style="list-style-type: none"> nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli | <ul style="list-style-type: none"> suche nasiona roślin strączkowych, 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 oraz tłuste ryby morskie, ryby 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, omelety 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 (np. jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu | <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, 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, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza |

| | | |
|---|---|---|
|  | Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku | Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5 |
| | Zał. 5 do OD/1.1-1/2024 | |
| | FD-5 Dieta bogatoresztkowa | Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3 |

| PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE |
|---|--|
| 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, • ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców | <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 i cukru, • 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 ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) | <ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysoko słodzone, • 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, bazylią, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • sól i cukier (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi |

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny