	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 8 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-8 Dieta ubogoenergetyczna</p>	<p>Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3</p>

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę,


- 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/dobę,
- dieta powinna zawierać nie 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,
- do każdego posiłku należy spożywać owoce lub warzywa, 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, jeśli nie ma przeciwwskazań
- 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,
- 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 2 razy w tygodniu,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry proste z diety.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

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


Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,


	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 8 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-8 Dieta ubogoenergetyczna</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu
- Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
- zupy sporządzać na wywarach warzywnych,
- sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć 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, • 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 gotowane al. dente: 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 – gotowane al. dente, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne 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), • puree w proszku
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

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 8 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-8 Dieta ubogoenergetyczna</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

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 	<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, chude gatunki kiełbas, 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 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, 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, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka) 	<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, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 8 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-8 Dieta ubogoenergetyczna</p>	<p>Data wydania 15.01.2024</p> <p>Nr wydania 3</p>

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 (w ograniczonych ilościach), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach) 	<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 bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa – bez dodatku cukru, • bawarka bez dodatku cukru, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysoko słodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe
Przyprawy	
<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny