

## CEL DIETY:

Żywienie podstawowe zwane dietą podstawową zaleca się chorym przebywającym na leczeniu szpitalnym, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego. Służy za podstawę do planowania diet leczniczych.

Zasadniczo w diecie podstawowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych.

## CHARAKTERYSTYKA DIETY

- W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy, różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach, wskazane są **ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających**,
  - Dieta podstawowa powinna być urozmaicona – różnorodność potraw ma być jak największa,
  - Posiłki należy podawać regularnie **3–5x dziennie** w tych samych godzinach,
  - Należy eliminować podjadanie między posiłkami,
  - Dodatek **warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), 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 fortifikowane 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 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 (10-dniowym),
  - 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, z wyjątkiem tłuszczu Palmowego i kokosowego,
  - Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone**,
  - W każdym posiłku należy uwzględnić **wodę lub napój** – w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
  - Konieczne jest **ograniczenie podaży cukrów** dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności),
  - Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona,
  - Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowania potraw, ograniczając potrawy smażone w dużej ilości tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól,
  - Dieta ta stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren</li> <li>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna(pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</li> <li>płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</li> <li>ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach),</li> <li>potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki).</li> </ul>
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>musy owocowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe wysokosłodzone.</li> </ul>
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych małą zawartością soli,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. wysokosłodzone.</li> </ul>
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>„masło orzechowe” solone.</li> </ul>

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>chude gatunki kielbas,</li> <li>galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>tłuste pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
RYBY I PRZETWORY RYBNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu</li> </ul>
JAJA I POTRAWY Z JAJ	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane,</li> <li>jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li> <li>omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko (1,5–2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>tłusta śmietana <math>\geq 18\%</math> tłuszczu.</li> </ul>
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>miękka margaryna,</li> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,</li> <li>majonez (w ograniczonych ilościach),</li> <li>świeża śmietanka do 12% tł.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>twarde margaryny,</li> <li>masło klarowane,</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>„masło kokosowe”,</li> <li>frytura smaźalnicza.</li> </ul>

## DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)

- 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,
- ciasta biszkoptowe,
- musy owocowe,
- czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.

- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,
- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,
- ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,
- ciasto francuskie,
- wyroby czekoladopodobne.

## NAPOJE

- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,
- herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),
- napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary,
- kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru),
- bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru),
- kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),
- soki warzywne bez dodatku soli
- soki owocowe (w ograniczonych ilościach),
- kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).

- napoje wysokosłodzone,
- nektary owocowe,
- wody smakowe z dodatkiem cukru,
- napoje energetyzujące,
- napoje alkoholowe.

## PRZYPRAWY

- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone,
- gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),
- sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),
- sos sojowy (w ograniczonych ilościach)

- kostki rosółowe i esencje bulionowe,
- gotowe bazy do zup i sosów,
- gotowe sosy sałatkowe i dressingi,
- przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

### Zalecenia opracowane na podstawie

„Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka” – H. Ciborowska, A. Rudnicka.  
„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” – M. Jarosz Wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka,