



DIETA PODSTAWOWA (D01)

ZASTOSOWANIE:

- dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych,
- dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych,
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- 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 lub dietetyka,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane 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 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) należy ograniczyć lub wykluczyć na korzyść tłuszczu roślinnego,
- przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oleje roślinne),
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g. dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- koniecznie należy ograniczyć spożywanie cukrów dodanych do żywności
- ograniczyć spożywanie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- podstawową zasadą w przygotowaniu posiłków jest stosowanie odpowiednich technik przyrządzania posiłków takich jak: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,

- 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,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, 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, jaglana, manna, kukurydziana, płatki kukurydziane zwykłe, owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny, 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	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu
Jaja	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mięso, drób, ryby	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 kiełbas; galaretki drobiowe, wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne i ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	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; mięsa smażone w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa,

		wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar, ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby smażone w panierce
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; świeża śmietanka do 12 % tłuszczu	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza, majonez
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe (w ograniczonych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus	
Nasiona, orzechy, pestki	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)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone
Desery (w ograniczonych ilościach)	Budyń, galaretki, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe; czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru.
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 i zapach w postaci płynnej i stałej.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>