

DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C)

ZASTOSOWANIE:

- dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka),
- w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka,
- wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia,
- planowana jest indywidualnie dla pacjenta,
- z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogenicznej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal),
- WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.

ZALECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, potrawy smażone w ograniczonych ilościach, pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.,
- napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów, makaron z mąki konjac, pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	produkty zbożowe zwykłe
Mleko i produkty mleczne	jogurt typu greckiego, tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone, napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, migdałowy	mleko i jego przetwory słodzone, przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego, mleko skondensowane, jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne, sery topione

		dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów
Jaja	wszystkie dozwolone	
Mięso, drób, ryby	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych, tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości), pieczone pasztety z chudego mięsa, ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk, inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym, owoce morza: krewetki	podroby, tłuste mięsa, pasztety, ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki, ryby surowe, ryby wędzone, konserwy rybne
Tłuszcze	masło, śmietana tłusta, miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado, majonez, olej kokosowy (w ograniczonej ilości)	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, tłuszcz palmowy, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów	przetwory warzywne z dodatkiem cukru
Ziemniaki	-	wszystkie
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki, awokado, oliwki	owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa i z innych roślin strączkowych, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie
Nasiona, orzechy, pestki	całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli, pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego, wiórki kokosowe, mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa	orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp., pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Desery (w ograniczonych ilościach)	galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą, wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą, gorzka czekolada min. 70%.	galaretka tradycyjna, kisiel, ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne, czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem
Napoje	Woda, napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki warzywne bez soli, kakao bez cukru	napoje zawierające węglowodany
Przyprawy	zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele	cukier, miód, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i



	angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon, gotowe przyprawy warzywne, keczup, pektyna, agar, sól (w ograniczonych ilościach), substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka
--	--	---

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