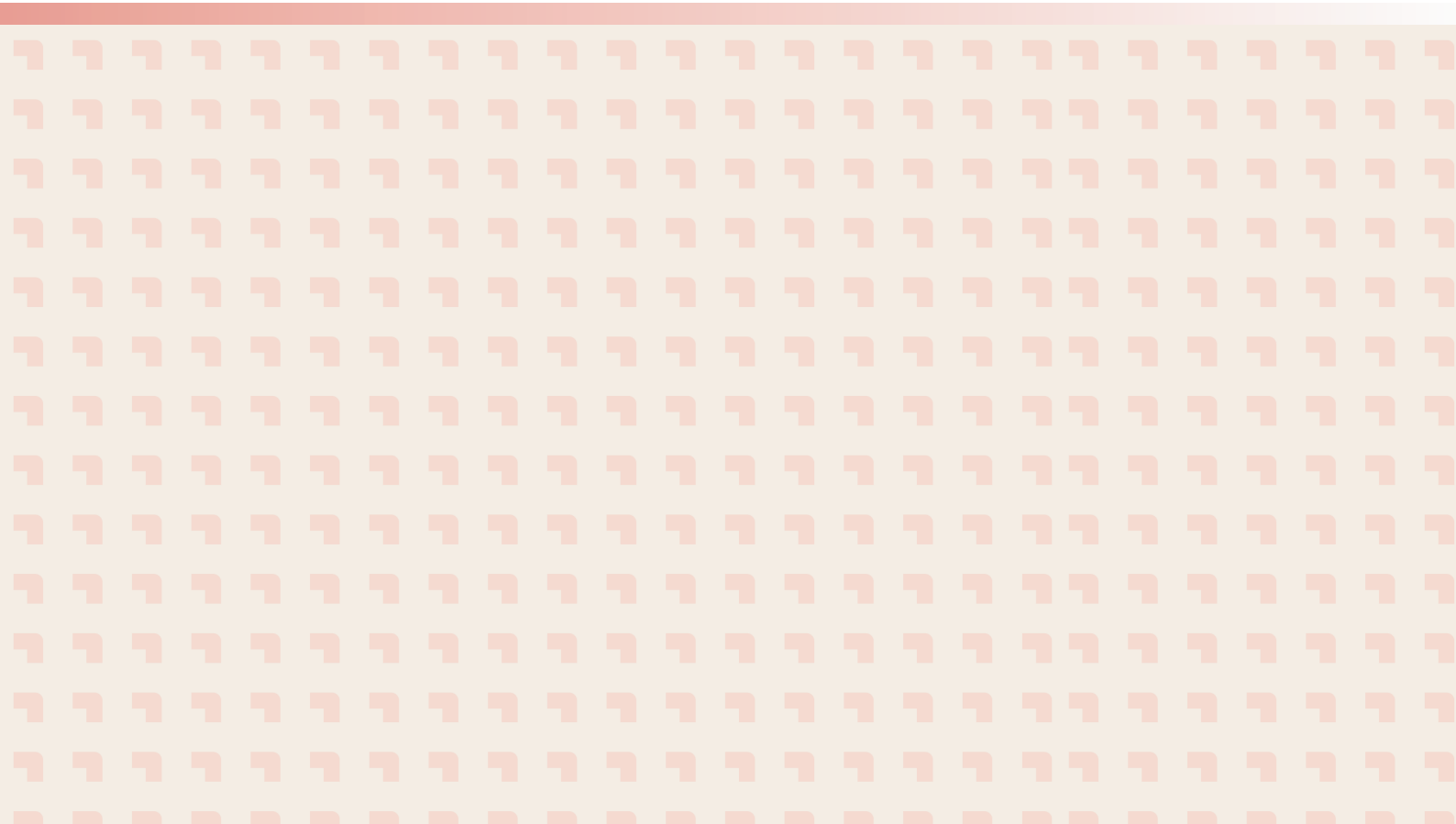




# DIETA PODSTAWOWA



## ZALECENIA

- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia,
- 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 i/lub dietetyka,
- należy eliminować podjadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 500 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 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, ryby, jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (oleje roślinne, oliwa z oliwek), z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- ostatni posiłek w ciągu dnia powinno się spożyć 2-3 godziny przed snem,
- należy pamiętać o nawodnieniu, dorosła osoba potrzebuje dziennie 1,5-2 litrów płynów (woda, herbata, kawa, soki, kompot, koktajle, zupy),



GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<p>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,</p> <p>białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</p> <p>kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,</p> <p>płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego</p> <p>makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente),</p> <p>ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach),</p> <p>potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</p> <p>otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	<p>pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu,</p> <p>produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</p> <p>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p>
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	<p>wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone.</p>	<p>warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</p>
<b>ZIEMNIAKI, BATATY</b>	<p>ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.</p>	<p>ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki)</p> <p>puree w proszku.</p>



<b>GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH</b>	<b>PRODUKTY REKOMENDOWANE</b>	<b>PRODUKTY PRZECIWSKAZANE</b>
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	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.
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, niestudzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	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.
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	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.	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.



GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby smażone w panierce.
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	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 stoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	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 $\geq 18$ % tłuszczu.
<b>TŁUSZCZE</b>	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	<b>BEZWZGŁĘDNIIE ZAKAZANE:</b> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;  twarde margaryny; masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.



GRUPY PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>DESERY (w ograniczonych ilościach)</b>	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), 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.
<b>NAPOJE</b>	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 (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	napoje wysokostodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru.
<b>PRZYPRAWY</b>	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.

#### Opracowano na podstawie:

Standard żywienia – żywienie dla zdrowia RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA I ENERGETYCZNA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA OSÓB DOROSŁYCH z dnia 22.12.2025

