



Szpital Specjalistyczny w Pile  
im. Stanisława Staszica

## *Zalecenia żywieniowe*

### *Dieta ubogoenergetyczna*

#### Zastosowanie i cel diety :

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą.

Celem diety jest :

Redukcja masy ciała ( przez stopniowe ograniczenie energii),

Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,

1. Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
2. Ograniczenie uczucia głodu

#### Charakterystyka diety

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a jednocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Wartość diety ebogoenergetycznej waha się w granicach 1000-1500 kcal; nie powinna być mniejsza od 1000 kcal.

W diecie powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i owoców zaleca się około 750g/dobę. Produkty te oprócz błonnika pokarmowego dostarczają cenne witaminy rozpuszczalne w wodzie (z grupy B i C) , flawonoidy oraz makro- i mikro pierwiastki. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia., zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne , do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, endywię, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę, grzyby świeże. Z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A należy zwiększyć podaż warzyw i owoców bogatych w b-karoten.

Dietę należy planować tak, aby dostarczała w odpowiedniej ilości wszystkie niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe. Duże zastosowanie będą miały produkty o dużej wartości odżywczej, a stosunkowo niskim indeksie glikemicznym . W dietach poniżej 1000 kcal bardzo często występują niedobory wapnia, żelaza, witaminy B1.

Ograniczyć należy sól kuchenną od 5g/na dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie. Zaleca się około 1,5 litra płynów dziennie. Ograniczenie płynów do 1 litra jest wtedy konieczne, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki. Zupy i sosy zawiesiste, zasmażane, wysoko kaloryczne powinno się z diety wykluczyć. W zamian na zupę można podać soki lub napoje z warzyw i owoców. Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie. „Jedzenie na sucho” daje uczucie sytości – korzystnie jest popijać dopiero po posiłku. Nie należy dojadać między posiłkami.

### Uwagi technologiczne:

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowywania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych. Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru. Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw spożywamy w postaci gotowanej, nie należy zgęszczać ich jednak mąką, śmietaną lub żółtkiem. Można je dodać bez żadnego dodatku lub z małą ilością surowego masła. Do potraw powinno używać się tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku. Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny korzystniej jest dodać do potraw na surowo. Przyprawy ostre są nie wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii. Są to kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler. Najkorzystniej jest pić napoje niesłodzone, Desery spożywać w ograniczonej ilości z niewielkim dodatkiem słodzika.

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	mleko chude 1,5-0,5 %, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
<b>Pieczywo</b>	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogałe, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chude wędliny, szynka,	ser twarogowy	tłuste wędliny, kiszka,

	<p>połędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty</p>	<p>półtłusty, sery podpuszczkowe niepełno tłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby, niezbyt tłuste - gotowane , wędzone</p>	<p>konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta” , sery typu fromage, ser twarogowy tłusty</p>
<b>Zupy i sosy gorące</b>	<p>jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5 % tłuszczu</p>	<p>zupy podprawiane zawiesinami jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa , krupnik</p> <p>sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru</p>	<p>zupy esencjonalne np. ma tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem</p> <p>sosy zawiesiste, tłuste esencjonalne, słodkie</p>
<b>Dodatki do zup</b>		<p>ryż brązowy, grzanki, kasze lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch</p>	<p>duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe</p>
<b>Mięso, drób, ryby</b>	<p>mięso chude, cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, mintaj, lin, sandacz, szczupak, okoń, błękitek, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na</p>	<p>mięsa krwiste, wołowina, konina, połędwica wieprzowa: ryby : młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk</p>	<p>tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste : węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; Potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone pieczone, duszone w tradycyjny sposób</p>

	grillu, w kombi warze, duszone bez tłuszczu		
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z mięsa i warzy, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi: potrawy smażone-racuchy, kotlety z kaszy
<b>Warzywa</b>	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	groch, fasola, groszek konserwowy, kukurydza	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek i cukru
<b>Ziemniaki</b>		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
<b>Owoce</b>	grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
<b>Desery</b>	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernika na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, tory, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
<b>Przyprawy</b>	łagodne, jak z sok z cytryny, kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazyli	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, Vegeta, Vega-fix	bardzo ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.  
H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r

Opracowała: Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywienia