



Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

Powiatowy Szpital Specjalistyczny

37-450 Stalowa Wola, ul. Staszica 4
NIP: 865-20-75-413, REGON: 000312567

Nomenklatura diet

stosowanych

w Powiatowym Szpitalu Specjalistycznym

w Stalowej Woli

DYREKTOR SP ZZOZ
Powiatowy Szpital Specjalistyczny
w Stalowej Woli

Zatwierdził; Dyrektor Naczelny Pani lek. med. Monika – Pachacz Świdarska.....
lek. med. Monika Pachacz Świdarska

KIEROWNIK
Działu Żywności i Żywienia

Sporządził; Kierownik Działu Żywności i Żywienia mgr Krzysztof Wójcik.....
mgr Krzysztof Wójcik

Rozdział I

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

Kody i nomenklatura diet szpitalnych dla osób dorosłych

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	1
Dieta łatwostrawna	2
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	3
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	4
Dieta bogatoresztkowa	5
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	6
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	7
Dieta ubogoenergetyczna	8
Dieta bogatobiałkowa	9
Dieta niskobiałkowa	10
Dieta eliminacyjna	11
Dieta papkowata	12
Dieta płynna	13
Dieta płynna wzmocniona	14

Modyfikacja diety	Kod
Bezjajeczna	JA
Bezglutenowa	GL
Bezlaktozowa	LA
Bezmleczna	ML
Wegetariańska	WE
Dodatek drugiego śniadania	S
Dodatek podwieczorku	P
Dodatek drugiej kolacji	K
Modyfikacja indywidualna	M (Dokładny opis indywidualnej modyfikacji zanotować w uwagach)

Przykład kodowania:

1. Dieta łatwostrawna wegetariańska bez sezamu
Kod: 2/WE/M Uwaga: bez sezamu
2. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezlaktozowa z dodatkowym drugim śniadaniem i podwieczorkiem Kod: 6/LA/SP

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (1)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, • żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych, • stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski¹ 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, 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, poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody

Normy żywienia to cykliczna publikacja NIZP PZH-PIB. Ostatnia aktualizacja miała miejsce w 2020 r. (https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf). Normy żywienia zajmują szczególną pozycję w nauce o żywieniu człowieka. Stanowią punkt wyjścia do dalszych badań, mają też szerokie zastosowanie w praktyce (planowanie żywienia dla osób indywidualnych i różnych grup ludności). Normy określają jakie ilości energii i składników odżywczych są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji.

pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

- 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 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 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,
- konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj.

monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności),

- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

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

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En 28-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • 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 naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

	warzywa kiszone.	
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.

	<ul style="list-style-type: none"> • owoce suszone (w ograniczonych ilościach), 	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
	<ul style="list-style-type: none"> • sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	

<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, •• twarde margaryny, masło •• klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, Frytura smaźalnicza;
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> •• napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.

<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
	<ul style="list-style-type: none"> • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy (w ograniczonych ilościach) 	

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. po zabiegach chirurgicznych, 4. w trakcie rekonwalescencji, 5. w chorobach zapalnych żołądka i jelit, 6. w refluksie żołądkowo-przelykowym, 7. w przewlekłym zapaleniu wątroby, 8. w przewlekłym zapaleniu trzustki, 9. w infekcjach przebiegających z gorączką, 10. w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, 11. w chorobach przyzębia, 12. w żywieniu osób w podeszłym wieku.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych, • 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, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów, • dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • 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,

- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- 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,
- dodatek dozwolonych 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 podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek,

- 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,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En	

		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, dania mączne otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.

<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, • pomidor bez skóry, • ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • surowe ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • grzyby, • surówki z dodatkiem śmietany.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), 	<ol style="list-style-type: none"> 1. owoce niedojrzałe, 2. owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),
	<ul style="list-style-type: none"> • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach • cukrowych, owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.

<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy. • „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • paszety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane, 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	<ul style="list-style-type: none"> • jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • • mleko i sery twarogowe • tłuste mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, • • łój, twarde margaryny, • masło klarowane, majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza, • masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie i półfrancuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.

<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, • • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, • • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), • soki warzywne, soki • owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary • owocowe, wody smakowe z • dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i • herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
	<ul style="list-style-type: none"> • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon • (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby, • z marskością wątroby, • z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, • z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, • w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej), • w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, • w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, • 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, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach, • należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, • temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60 stopni C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do

temperatury ciała człowieka,

- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- 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,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

	<ul style="list-style-type: none"> • dodatek dozwolonych 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 podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne 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, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
<p>Wartość energetyczna</p>	<p>Energia</p>	<p>2000 – 2400 kcal/dobę</p>

Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15-25% En 17-28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En

		< 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie,

	<p>ograniczonych ilościach),</p> <ul style="list-style-type: none"> • suchary. 	<p>orkiszowe.</p>
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), <ul style="list-style-type: none"> • szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata, • pomidor bez skóry, 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • grzyby, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany
	<ul style="list-style-type: none"> • ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree • w proszku.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach • cukrowych, owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.

<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, ryby •• surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek) 	<ul style="list-style-type: none"> •• gotowane na twardo i miękko, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, •• mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, •• masło, • twarde margaryny, masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) na mleku odtłuszczonym, • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, • kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, na mleku odtłuszczonym), 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
	<ul style="list-style-type: none"> • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none">• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,• kostki rosółowe i esencje bulionowe,• gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi,• musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	---	--

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobach zapalnych żołądka, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, • w dyspepsji czynnościowej żołądka, • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego jest modyfikacją diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka, • 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, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów, • dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej, • zupy na wywarach roślinnych, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
----------------------------------	------------------------	--------------------------

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa , • białe pieczywo pszenne i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasu (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • białe pieczywo pszenne i mieszane • pieczywo żytnie i pełnoziarniste, • pieczywo na zakwasie, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • warzywa liściaste, • warzywa dyniowate, • pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, kiszone ogórki, • grzyby,

		<ul style="list-style-type: none"> • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • owoce gotowane, rozdrobnione, • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki)
	<ul style="list-style-type: none"> • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito. 	<ul style="list-style-type: none"> • winogrona, owoce • cytrusowe, owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone, • dżemy owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • siemię lniane mielone. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach), galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) 	<ul style="list-style-type: none"> • • mleko i sery twarogowe • tłuste, mleko skondensowane, jogurty, • napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,
		<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.

<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, • łój, twarde margaryny, • masło klarowane, majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • budyń (bez dodatku cukru), • • galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe, niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, sałatki owocowe, z surowych • owoców, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • • bawarka, soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty, rozcieńczone (bez dodatku cukru), • napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe • nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, napary mięty, sok pomidorowy, mocne wywary, kakao naturalne, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.

<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
-------------------------	---	---

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (5)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none">• z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit,• z nadmierną pobudliwością jelita grubego,• w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.

Zalecenia dietetyczne

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
- 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,
- 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,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka),
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • 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,
- podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane),
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie,

- 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,
- 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,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

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

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: < 10% En
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	>35g/dobę	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
----------------------------------	------------------------	--------------------------

Produkty zbożowe

- wszystkie mąki pełnoziarniste,
 - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,
 - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie),
 - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,
 - kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie)
 - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,
 - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),
 - ryż brązowy, ryż czerwony,
 - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe,
 - potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach) ,
 - mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).
- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,
 - ryż biały,
 - produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,
 - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone,

	<ul style="list-style-type: none"> • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • czarne jagody gotowane.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • suche nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, •• mięsa smażone, tłuste wędliny, np.: baleron, • boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> •• chude oraz tłuste ryby • morskie, ryby słodkowodne, ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> •• ryby surowe, ryby smażone.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, jaja sadzone, • jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude • lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> •• mleko i sery twarogowe •• tłuste, • tłuste sery dojrzewające, • mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru tłusta śmietana
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • budyń (bez dodatku cukru), • • galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub • tłuszczu, torty i ciasta z masami • cukierniczymi, kremami • • cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • woda niegazowana, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • • owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa • • zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • • woda gazowana, napoje • • gazowane, napoje • wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem • cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki • rosółowe i esencje bulionowe, • przyprawy wzmacniające smak • w postaci płynnej i stałej, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none">• z cukrzycą,• z insulinoopornością,• z zaburzoną tolerancją glukozy,• z hipertriglicydemią.

- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym,
- 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,
- 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 o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3-4h,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach,
- należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane,
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55),
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe,
- należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane 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,

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En

		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, pieczywo o obniżonym IG, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego, 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,

	<ul style="list-style-type: none"> • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<p>czekoladowe, miodowe.</p>
--	---	------------------------------

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • gotowana marchew, gotowane buraki, • dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki puree, puree w proszku, pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce o $IG \leq 55$, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce o $IG > 55$, • owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli bób, w tym gotowany.

<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 panierowane, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety,
		<ul style="list-style-type: none"> wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby panierowane i w cieście, ryby surowe.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude • lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • • mleko i sery twarogowe • • tłuste, mleko skondensowane, słodzone • napoje mleczne, jogurty i • desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, 7 • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek). 	<ul style="list-style-type: none"> • • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • • twarde margaryny, • • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • budyń (bez dodatku cukru), • • galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • • 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 i półfrancuskie, wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, 	<ul style="list-style-type: none"> • • napoje wysokosłodzone, nektary owocowe,

	<ul style="list-style-type: none"> • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • • owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa • • naturalna, kawa zbożowa, bawarka, • • kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (7)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, • w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi. <ul style="list-style-type: none"> • dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • 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, • modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zmniejszeniu zawartości kwasów tłuszczowych nasyconych i częściowym ich zastąpieniu kwasami tłuszczowymi wielo- i jednonienasyconymi, • należy ograniczyć zawartość cholesterolu w diecie, • należy eliminować produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej. • 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne (z wyjątkiem wytwarzanych z orzechów kokosowych) powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; dozwolone jest podawanie chudych i półtłustych produktów mlecznych, produkty pełnotłuste nie powinny znaleźć się w diecie, • 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; tłuste mięsa, wędliny i podroby nie powinny być spożywane, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
	<ul style="list-style-type: none"> • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • należy eliminować spożycie tłuszczów będących źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych: tłuszczów zwierzęcych takich jak smalec, słonina, masło oraz niektórych tłuszczów roślinnych, takich jak olej palmowy, kokosowy; nie powinny być podawane produkty, w których znajduje się duża ilość tych tłuszczów np. słodczyce, słone przekąski, produkty typu fast-food, twarde margaryny, • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • zaleca się ograniczenie produktów będących źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźalniczej, słodyczach, niektórych margarynach twardych, produktach typu fast food, • należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności), • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy na wywarach roślinnych, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • unikać zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En) 2000 - 2400 kcal/dobę	
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym: nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En < 7,8 g/1000 kcal
	jednonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: ≤ 20% En ≤ 22,3 g/1000 kcal
	wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: 6-10% 6,7-11,1 g/1000 kcal
	Cholesterol	< 200 mg
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal

	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna i kukurydziana (w ograniczonych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowofruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, z dodatkiem ziaren, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
	<ul style="list-style-type: none"> pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras, 	

	<ul style="list-style-type: none"> • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, • ziemniaki, bataty • przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, • pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • konserwowe nasiona roślin strączkowych (odsączone i przepłukane wodą), • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, • pistacje, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło”, zamienniki produktów mlecznych).
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • chudy drób bez skóry (kurczak, indyk, kura), • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: chuda wołowina, 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,

	<p>cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), chude gatunki wędlin</p> <ul style="list-style-type: none"> niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), galaretki drobiowe. . 	<ul style="list-style-type: none"> mięsa smażone, mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone, ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, przetworzone konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtka)	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i przetwory mleczne chude, przetwory mleczne naturalne fermentowane chude, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i przetwory mleczne półtłuste i tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, śmietana, śmietanka.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> miękką margaryna, margaryna wzbogacona w sterole i stanole roślinne, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> masło, majonez, tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niskosłodzone, 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego,
	<ul style="list-style-type: none"> • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: • czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, napoje kokosowe (prócz wody kokosowej), napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA (8)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8-1,0 g białka/kg n.m.c./dobę, • 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, • 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, • zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień, • wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500-1800 kcal/dobę, • dieta powinna zawierać nie mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia, • zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) należy zadbać o maksymalne ograniczenie dodatku cukrów, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców

	<p>powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,</p> <ul style="list-style-type: none">• przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału,• mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań• 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,• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy sporządzać na wywarach warzywnych, • sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru, • wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1500-1800 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15-25% En 38-63 g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10%

		En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-55% En 112-137 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En

		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	25 – 40 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze gotowane al. dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony – gotowane al. dente, • otręby, np.: owsiane, pszenne, 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe z dodatkiem cukru, • owoce suszone.

<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
<p>Nasiona, pestki, orzechy (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niemielenych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> •• ryby surowe, ryby smażone na tłuszczu, konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> •• gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze, omlety bez tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie

Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude • i półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • • mleko i sery twarogowe • tłuste, mleko skondensowane, jogurty i • desery mleczne z dodatkiem • cukru, tłuste sery podpuszczkowe, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło(w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych • ilościach), oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • • twarde margaryny, masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu
	<ul style="list-style-type: none"> • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • torty i ciasta z masami cukierniczymi, • kremami cukierniczymi, bitą śmietaną. • ciasta kruche z dużą ilością • tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla • herbata bez dodatku cukru, np.: czarna, zielona, • czerwona, • biała, owocowa, • napary ziołowe bez dodatku cukru – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa • – bez dodatku cukru, • bawarka bez dodatku cukru, kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne, kompoty (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • • napoje wysokosłodzone, • • soki owocowe, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem • cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i • korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do • • zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z wyniszczeniem organizmu, • w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu, • z silnymi/rozległymi oparzeniami, • z rozległymi zranieniami, • w chorobach nowotworowych, • z wyrównaną marskością wątroby, • z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby, • z zespołem nerczycowym, • z dializą • z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności, • z chorobą Cushinga, • z nadczynnością tarczycy, • z niedoczynnością tarczycy, • z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. • jest modyfikacją diety lekkostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100-130 g białka/dobę, • 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 przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal, • w uzasadnionych przypadkach, według wskazań lekarza, zalecane jest uzupełnianie diety o doustne odżywki lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków odżywek białkowych w proszku, • 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 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (I śniadanie – 25% energii, II śniadanie – 10% energii, obiad – 30% energii, podwieczorek – 15% energii, kolacja – 20% energii, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki), • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem

	<p>smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,</p> <ul style="list-style-type: none">• 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,• poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,• 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,
--	--

- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie ma przeciwwskazań
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego, jeśli nie ma przeciwwskazań,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- 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,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 1,5-2,0 g/kg należnej masy ciała 2,0-3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała
		100-130 g/d, w tym 1/2-2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En

		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50-55% En 125-138g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe, • kasze: mała- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony gruboziarniste.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony- najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła – oprószone mąką z dodatkiem 	<ul style="list-style-type: none"> • kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

	<p>świeżego masła lub margaryny,</p> <ul style="list-style-type: none">• warzywa na surowo: sałata, cykorja, pomidor bez skóry, starta marchewka,• surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	<ul style="list-style-type: none">• • warzywa• marynowane, warzywa grubo starte, warzywa stare.
--	--	--

<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree • w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe • przetarte, owoce dojrzałe bez skórki, jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, • banany – jeśli • dobrze tolerowane, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, • agrest, • owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Orzechy- jeśli źle tolerowane, • „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kielbasy, parówki, • mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> •• ryby surowe, • ryby w occie, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone,
		<ul style="list-style-type: none"> • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> •• gotowane na miękko, jaja sadzone i jajecznica na parze, jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> •• jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, •• mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, •• tłuste sery dojrzewające, Feta, serki typu „Fromage”, śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, •• słonina, twarde margaryny, •• masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.

<p style="text-align: center;">Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, •• biszkopty, ciasto • drożdżowe, 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 z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, czekolada, wyroby czekoladopodobne.
<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • napary ziołowe – słabe • napary, kawa zbożowa, •• bawarka, • soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, •• nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, •• napoje alkoholowe, mocne • napary kawy naturalnej, kakao.
	<ul style="list-style-type: none"> • słabe napary kawy naturalnej. 	
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, • sól (w ograniczonych ilościach), chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, •• gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i •• dressingi, musztarda, keczup, •• ocet, • chrzan i ćwikła na occie, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • przyprawy ostre.

Nazwa diety	DIETA NISKOBIĄŁKOWA (10)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none">• z niewydolnością nerek,• z niewydolnością wątroby,• w schorzeniach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

- dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
- ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby),
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu - dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek,
- białko dostarczane z dietą musi być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i powinno stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia,
- u pacjentów z niewydolnością wątroby wskazane jest zwiększenie ilości aminokwasów rozgałęzionych (BCAA) i zmniejszenie aminokwasów aromatycznych (AAA) oraz metioniny,
- 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, ewentualnie: 25-35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej,
- 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,
- produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny,
- u pacjentów na diecie niskobiałkowej należy kontrolować ilość spożywanych płynów,
- należy zmniejszyć podaż warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,
- w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw <p>W przypadku wskazań lekarza, możliwe korzystanie z produktów niskobiałkowych przy komponowaniu diety.</p>		
Wartość energetyczna	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 30%;">Energia (En)</td> <td>25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stan u zapalnego</td> </tr> </table>	Energia (En)	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stan u zapalnego
Energia (En)	25-35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, stadium PChN oraz współistniejących chorób lub stan u zapalnego		

Wartość odżywcza	Białko	<p>Wartości referencyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leczenie zachowawcze 0,8-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD², stadium 3-5 u osób metabolicznych stabilnie: 0,55-0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę lub 0,28-0,43 g białka/kg należnej masy ciała/dobę z dodatkiem analogów ketokwasów/aminokwasów w celu zaspokojenia zapotrzebowania na białko (0,55-0,60 g/kg należnej masy ciała/dobę)
-------------------------	--------	---

		<ul style="list-style-type: none"> • gdy CKD, stadium 3-5 i cukrzyca: 0,6-0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy CKD 5 i dializa lub hemodializa u osób, które są stabilne metabolicznie lub z cukrzycą: 1,0-1,2 g/kg należnej masy ciała/dobę
	Tłuszcz ogółem	<p>Wartości referencyjne: 25-35% En</p> <p>27,8-38,9 g/1000 kcal</p>
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	<p>Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En</p> <p>7,8 g/1000 kcal</p>
	Węglowodany ogółem	<p>Wartości referencyjne: 50-60% En</p> <p>125 -150 g/1000 kcal</p>
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	<p>Wartości referencyjne: <10% En</p> <p>< 25 g/1000 kcal</p>
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	2000- 2300 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane

² CKD – Chronic Kidney Disease – Przewlekła choroba nerek

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy , • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne z mąki nisko- bądź bezbiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne z tradycyjnych mąk • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek,
	<p>wykluczeniem przeciwwskazanych),</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. gotowany kalafior, brokuł - bez łodygi (w ograniczonych ilościach), 2. pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.

Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo,

**(w ograniczonych
ilościach)**

- jaja sadzone na parze,
 - jako dodatek do potraw.
- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

		<ul style="list-style-type: none"> • jajecznicza, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • • mleko skondensowane, jogurty, napoje i • desery mleczne - z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, • tłuste sery, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, • • łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • 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), • • miód, • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, słabe • napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, • soki warzywne (w ograniczonych ilościach), • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, napoje • gazowane, napoje • wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem • cukru, • mocne napary kawy i herbaty, kakao, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki • rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów,
	<ul style="list-style-type: none"> • rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, • pikle.

Nazwa diety	DIETA ELIMINACYJNA (11)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik, • u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów, • których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta eliminacyjna jest modyfikacją diety podstawowej, • 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, • 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, • dieta eliminacyjna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej • 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, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,

	<ul style="list-style-type: none">• należy zapewnić dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie z przewagą warzyw - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej,• mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli są dobrze tolerowane,• 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 ,• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, jeśli są dobrze tolerowane,• 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,
- należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość,
- skład (szczególnie w przypadku diet eliminacyjnych).

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw,
- należy zadbać o higieniczne przygotowywanie posiłków celem ograniczenia ryzyka ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En

		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Wykluczony składnik/produkt	Produkty przeciwwskazane	Zamienniki produktów przeciwwskazanych
GLUTEN Zastosowanie:	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem

<ul style="list-style-type: none"> • celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, •• kakao owsiane, sorgo, teff, amarantus, quinoa, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną. • Wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy) 	<p>Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu,</p> <p>mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasze i makarony z ww. zbóż, tapioka, sago, orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna • słonecznika, nasiona roślin strączkowych wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako •• bezglutenowe. •• • •
---	--	---

<p style="text-align: center;">BIAŁKA MLEKA/LAKTOZA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nietolerancja mleka krowiego • nietolerancja laktozy • alergia na białko mleka 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko krowie • mleko w proszku, mleko zagęszczone, • sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, • kefir, mleko zsiadłe, • masło, produkty zawierające kazeinę, • laktoalbuminę, laktoglobulinę, mięso • wołowe (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej), cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko kozie (przy alergii na białko mleka) napoje roślinne • fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych – np. grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, • pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, owoce i warzywa.
<p style="text-align: center;">BIAŁKA JAJA</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • alergia na białko jaj 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indyjskie oraz kacze, • makaron jajeczny, drożdżówki, rogalce, bułeczki, • produkty zbożowe zawierające jaja w składzie, • przetwory warzywne z dodatkiem jaj, przetwory mięsne, rybne z dodatkiem jaj np. pulpety, klopsy, 	<ul style="list-style-type: none"> • wszelkie pieczywo bez jaj w recepturze, kasze, płatki naturalne, mąki, makaron bezjajeczny, • warzywa szczególnie zawierające duże ilości żelaza, np. natka pietruszki, burak, szpinak, jarmuż, brokuły, fasolka szparagowa, • mięso chude: drób, schab, szynka, wołowina, cielęcina,
	<ul style="list-style-type: none"> • ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja, • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby, budynie, kisiele, • galaretki bez jaj.

<p>DIETA WEGETARIAŃSKA (semiwegetariańska)</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów lub spożywających je w ograniczonej ilości 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso, szczególnie •• czerwone wędliny, •• pasztety, wyroby •• podrobowe, podroby, •• pyzy i pierogi z mięsem, budynie mięsne, • konserwy mięsne, •• rosoly i zupy na wywarach • mięsnych, krokiety, • fasolka po bretońsku, gulasz, bigos z mięsem/kiełbasą, smalec, słonina, boczek. 	<ul style="list-style-type: none"> •• drób, ryby – według •• preferencji jaja, nabiał, nasiona roślin strączkowych • – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus, napoje roślinne fortyfikowane • (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe • (w ograniczonych ilościach), • kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy, zupy i sosy na wywarach warzywnych, risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami, • kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli, • knedle owocowe, • pierogi leniwe,, • łazanki z kapustą i grzybami, • oleje, oliwa.
---	--	---

Nazwa diety	DIETA PAPKOWATA (12)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), • z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, • w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, • po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej, • 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, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb i tłuszczów, • dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia, • wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone), • temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki, • 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

	<p>w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</p> <ul style="list-style-type: none"> • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane 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
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności), • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane
--	--

	<p>pacjentowi,</p> <ul style="list-style-type: none"> • w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, • do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody, • w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione, • pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie, • kasze powinny być podane w formie kleiku, • sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą, • zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • namoczone suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta,

		<ul style="list-style-type: none"> • grzyby, • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki),
		<ul style="list-style-type: none"> • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: • polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • paszety, • wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko rozdrobnione. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. mleko i sery twarogowe tłuste, 2. mleko skondensowane, 3. jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, 4. wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,
		<ul style="list-style-type: none"> • sery podpuszczkowe, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, • biała napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarna pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA PŁYNNNA (13)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • według wskazań lekarza, • z chorobami jamy ustnej i przełyku, • które nie tolerują pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka) • w pierwszych dobach po zabiegu operacyjnym.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, • stosowana jest możliwie krótko, • w przypadku pacjentów nieprzytomnych w ciągu 48 h należy zastosować żywienie dojelitowe z wykorzystaniem FSMP przy jednoczesnej kontroli płynów, • w diecie płynnej nie bierze się pod uwagę wartości odżywczej i energetycznej, • choremu podaje się głównie płyny obojętne tj. woda przegotowana lub mineralna niegazowana, napar rumianku, słaba herbata, • w skład diety płynnej może wchodzić również odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik, zaleca się również podawanie płynnej pozostałości po odcedzeniu kaszy, ryżu lub płatków, • dozwolone są również klarowne soki owocowe, • w początkowej fazie diety płynnej zaleca się podawać jednorazowo 3060 ml płynów w odstępach 1 godziny, • dietę płynną stosuje się zazwyczaj do dwóch dni, jeśli po tym czasie, o ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia, dietę można rozszerzyć poprzez dodanie jajka do kleiku lub żelatyny do soku owocowego, • w przypadku zaburzeń elektrolitowych wskazane jest podawanie doustnych płynów nawadniających.

Nazwa diety	DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (14)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none">• w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych,• po krwawieniach z przewodu pokarmowego,• w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego,• z chorobami jamy ustnej i przełyku,• z trudnościami w połykaniu,• z brakami w uzębieniu,• z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.

- dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
- główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego,
- dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu,
- 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, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów,
- pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej,
- dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, według wskazań lekarza,
- temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C,
- dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane 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,
- spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego

	<ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	2000- 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), • białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste i żytnie, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,
--------------------------------	---	--

	<p>mleku, herbacie, kawie zbożowej), kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe</p> <ul style="list-style-type: none"> • (rozgotowane, przetarte), makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), • ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu), suchary (rozmoczone w mleku, • herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
--	--	---

<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu • czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych), warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, • rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, • czosnek, • szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • grzyby, • kiszonki: kapusta, ogórki.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree • w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • przecieri i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • klarowne soki owocowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce w syropach • cukrowych, owoce kandyzowane,
		<ul style="list-style-type: none"> • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> •• ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości • tłuszczu, ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową). 	<ul style="list-style-type: none"> •• gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością • tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe •• tłuste, mleko skondensowane, jogurty, • napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana kwaśna.

<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), miękka • margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, • • łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, słabe • napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, • soki warzywne, • • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, napoje • • gazowane, napoje • • wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem • cukru, • mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.

<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki • rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
---	--	---

Rozdział II

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość energetyczna i odżywcza stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży.

Kody i nomenklatura diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	P1
Dieta łatwostrawna	P2
Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobniona	P3
Dieta łatwostrawna płynna	P4
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	P5
Dieta bogatoresztkowa	P6
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	P7
Dieta ubogoenergetyczna	P8
Dieta bogatobiałkowa	P9
Dieta niskobiałkowa normokaloryczna	P10
Dieta bezglutenowa	P11
Dieta bezglutenowa bezmleczna	P12
Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	P13
Dieta wegetariańska	P14
Dieta bezmleczna	P15

Modyfikacja diety	Kod
Modyfikacja indywidualna	M (Dokładny opis indywidualnej modyfikacji zanotować w uwagach)

Przykład kodowania:

1. Dieta wegetariańska bez sezamu Kod: P14 /M Uwaga: bez sezamu
2. Dieta łatwostrawna z dodatkowym drugim śniadaniem i podwieczorkiem Kod: P2/ M Uwaga: dodatek drugiego śniadania i podwieczorku

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych, • dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta, • stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • wartość energetyczna i odżywcza 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 uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,• przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,• konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru,• wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości. |
|--|--|

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,

- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków umiarkowana,
 - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów - z naturalnych składników,
 - należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
 - nie należy dodawać do potraw zasmażek,
 - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,
 - należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
-
- Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.
 - Tłuszcz 35-40% dla dzieci w wieku 24-36 miesięcy, 20-35% energii dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.
 - Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% En.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d	

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
	Produkty przeciwwskazane		

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, • warzywa kiszzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.

<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielecina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), • sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach), • śmietanka, śmietana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • musy owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe, • biszkopty, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) • keczup z ograniczoną zawartością cukrów 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków o zmodyfikowanych technikach kulinarnych i odpowiednim doborze produktów, według wskazań lekarza i/lub dietetyka, • w infekcjach przebiegających z gorączką, • w chorobach nowotworowych, • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, u pacjentów leżących, • w stanach zapalnych żołądka i jelit, • w stanach zapalnych nerek i dróg moczowych, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w przewlekłym zapaleniu wątroby, • w przewlekłym zapaleniu trzustki, • w zespole jelita wrażliwego (zaburzenia układu pokarmowego, kryteria Rzymskie IV), biegunce, • w chorobach przyzębia.

Zalecenia dietetyczne

- dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na doborze odpowiednich produktów oraz technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych,
- wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania,
- należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- dieta powinna opierać się o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) - należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,

- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- konieczne jest ograniczenie w potrawach dodatku soli i cukru,
- wskazane jest ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej dobrej jakości.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- należy wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
- Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka,
- Tłuszcz 35-40% 24-36 miesięcy, 20-35% powyżej 3. roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.
- Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En	

		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
	Błonnik	10-18	5-10% En
		24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
	Sód	10-18	19-21 g/os/d
		24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze. • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, również w postaci surówek drobno startych z delikatnych, dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry, • starte ogórki kiszzone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), • szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • surowe ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • grzyby (dla dzieci powyżej 6. roku życia), pieczarki • surówki z dodatkiem śmietany.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycza).
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło” orzechowe, • wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • chude gatunki kielbas np. szynkowej, krakowskiej, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar, • konserwy mięsne.

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane, w tym przygotowywane na parze, pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • gotowane na twardo (jeśli dobrze tolerowane), • jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło” kokosowe, • masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.

<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty i kawy, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • od 13 miesiąca życia (lub starszych), • ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: • z trudnościami z gryzieniem / połykaniem, • zaburzeniami karmienia / jedzenia, • z chorobami jamy ustnej i przełyku, • po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu, • w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, • w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.

- u dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt,
- dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej - główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,
- należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania,
- należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co

- najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce 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,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,
- ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji,
- zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej,
- do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze należy podawać w formie kleiku,

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d
4-9		1000-1200 mg/d	
10-18		1300-1500 mg/d	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • suchary, np. zmiksowane z mlekiem. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony z mąki pełnoziarnistej, • ryż brązowy, ryż czerwony, • naleśniki.
-------------------------	--	--

<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany, • grzyby.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito), • dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce takie jak, np. czereśnie, gruszki, śliwki, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane), • ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione), • rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione). 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane, • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • śmietanka, śmietana.

<p>Tłuszcze</p>	<p>3. masło (w ograniczonych ilościach), 4. miękka margaryna, 5. oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza, • masło orzechowe solone.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne, • desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy

	ilościach).	wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.
--	-------------	---

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA PŁYNNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: • z trudnościami w połykaniu, • z krwawieniem z żyłaków przełyku, • po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu • w okres rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, • wyjątkowo u pacjentów karmionych przez sondę/zgłębnik, • leczonych chemio- i radioterapią z powodu chorób nowotworowych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, • dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej, • jest dietą normokaloryczną, w indywidualnych przypadkach może uwzględniać zwiększoną kaloryczność (także poprzez zastosowanie preparatów żywieniowych), • dieta opiera się na zasadach diety łatwostrawnej, tj. uboga w błonnik pokarmowy, uwzględnia produkty nie powodujące wzdęć, zaparc i biegunek, • należy podawać pokarmy/posiłki o konsystencji płynnej/półpłynnej (do podawania łyżeczką), • 1 ml pożywienia podawanego pacjentowi powinien zawierać ok. 1 kcal (większe stężenie pokarmu może wywoływać biegunkę).

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • u pacjentów z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, • główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. • dieta powinna opierać na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • należy ograniczyć produkty bogate w cholesterol, takie jak: tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy i palmowy, słodycze, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, • przy niskiej podaży tłuszczu należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny zawierać produkty będące źródłem witamin A, D, E, K,

	<ul style="list-style-type: none"> • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych w wodzie lub na parze, duszonych bez podsmażania, część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek, • należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacone w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdy posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.
--	--

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych
--	---

	<p>składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</p> <ul style="list-style-type: none"> • należy wyeliminować zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • należy wyeliminować dodatek zasmażek do potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz <20% energii, • Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii.
--	---

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<20% En
		4-9	<20% En
		10-18	<20% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
----------------------------------	------------------------	--------------------------

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony z mąki pełnoziarnistej, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry, • starte ogórki kiszane (bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, • rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta, • surówki z dodatkiem śmietany.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone), 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ol style="list-style-type: none"> 3. owoce niedojrzałe, 4. czereśnie, gruszki, śliwki, 5. owoce w syropach cukrowych, 6. owoce kandyzowane, 7. przetwory owocowe wysokosłodzone, 8. owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<p>produkty z nasion roślin strączkowych, np. niesłodzone napoje roślinne sojowe, tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pozostałe nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soczewica, ciecierzycy).
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson).
--	--	---

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde).
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone), • biszkopty (tylko na białku jaj, niskosłodzone). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne herbaty.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA BOGATORRESZTKOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none">• Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza i/lub dietetyka.• U pacjentów:• z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia,• z nadwagą / otyłością.• Dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta.

<p>Zalecenia dietetyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy uwzględnić konieczność ograniczenia dodatku soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-50 % energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.
-------------------------------------	---

Wartość	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
----------------	--------------	-------------	-----------

energetyczna		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-50% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej		

		właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	nie mniej niż 10 g/os/d
		4-9	nie mniej niż 14-16 g/os/d
		10-18	nie mniej niż 19-21 g/os/d
Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • ryż biały, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<ul style="list-style-type: none"> • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim z dodatkiem tłuszczu, • warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • czarne jagody gotowane.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kielbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omelety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu, 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłusta śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta z mąk z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców, • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 5. przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, 6. kostki rosółowe i esencje bulionowe, 7. gotowe bazy do zup i sosów, 8. gotowe sosy sałatkowe i dressingi, 9. przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z zaburzoną tolerancją glukozy, • z cukrzycą, • z insulinoopornością, • z nadmierną masą ciała, • z hipertriglicydemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, • posiłki powinny być podawane 4-6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, dopuszczone wykorzystanie produktów mrożonych. Zalecane wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i/lub napoje roślinne (wzbogacane w

	<p>wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,</p> <ul style="list-style-type: none">• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu,• nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
--	--

- przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- należy wybierać napoje bez dodatku cukru,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,
- należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- ograniczenie potraw smażonych do 3 x w tygodniu; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
 - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
 - należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
 - potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,
 - należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw,
 - należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
-
- Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.
 - Tłuszcz 25-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.
 - Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii, kontrola ilości spożywanych węglowodanów.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	15-20 % En
		4-9	15-20 % En
		10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	25-30% En
		4-9	25-30% En
		10-18	25-30% En

Grupy środków spożywczych	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii		
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En	
		4-9	45-60% En	
		10-18	45-60% En	
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En	
		4-9	5-10% En	
		10-18	5-10% En	
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d	
		4-9	14-16 g/os/d	
		10-18	19-21 g/os/d	
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d	
		4-9	1000-1200 mg/d	
		10-18	1300-1500 mg/d	
		Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • pieczywo o obniżonym IG, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), • płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • płatki błyskawiczne, • wafle ryżowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki puree, • puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • tofu, hummus, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, • bób, • groszek konserwowy.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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 kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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 panierowane, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby surowe, • ryby panierowane i w ciście.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • słodzone napoje mleczne, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, • ciasta warzywne np. ciasto z fasoli, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ol style="list-style-type: none"> 13. słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, 14. torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, 15. ciasta kruche , 16. ciasto francuskie, 17. wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.

	<ul style="list-style-type: none"> • kompoty (bez dodatku cukru). 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. • U dzieci powyżej 10. roku życia. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z nadwagą i otyłością.

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej,
- główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,
- zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10-11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12-18 lat o około 1 kg/miesiąc,
- posiłki powinny być 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,
- w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukrów do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 50-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18	20-35% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	10-18	50-60% En
	w tym cukry	10-18	5-10% En

	Błonnik	10-18	19-21 g/os/d
	Sód	10-18	1300-1500 mg/d

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze gotowane „al. dente”: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, • płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony. 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • płatki błyskawiczne.

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> bataty: gotowane, pieczone, ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach, owoce kandyzowane, przetwory owocowe z dodatkiem cukru, owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso 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, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> mięso 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, tłuste wędliny, np. baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omelety bez tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach), • ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach), • czekolada z dużą zawartością 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.

	(>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • Kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. • Dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze znacznym niedoborem masy ciała, • w przebiegu przewlekłej choroby wyniszczającej.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, w której zawartość białka wynosi 2-3,0 g/kg należnej masy ciała, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • w przypadku pacjentów bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna ulec zwiększeniu, • w uzasadnionych przypadkach zalecane jest uzupełnianie diety o preparaty wysokobiałkowe (płynne lub w proszku wykorzystywane do przygotowywania posiłków/potrav), • posiłki należy komponować w taki sposób, aby białko było wykorzystywane na cele budulcowe, a nie energetyczne, 70% białka powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko i jego przetwory, chude mięsa, wędliny i ryby, jaja), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka (ze zwróceniem uwagi na udział produktów białkowych we wszystkich posiłkach), • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • do każdego posiłku należy podawać wodę/napoje z ograniczoną zawartością cukru, • należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) i inne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1

	<p>porcję z grupy mięso, jaja, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie glutenu pszennego,</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • w przynajmniej 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 20-30% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie,
--	--

	<p>jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	20-30%
		4-9	20-30%
		10-18	20-30%
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	20-35% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d	
	4-9	14-16 g/os/d	
	10-18	19-21 g/os/d	
Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d	
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa, • pieczywo typu Graham (w ograniczonych ilościach 1-2 kromki), bez dodatku substancji słodzących, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: drobno i średnioziarniste, np. krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki zbożowe błyskawiczne, np. owsiane, jęczmieniane, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony drobne, • sago, • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo razowe pszenne i żytnie, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy, • rogaliki francuskie (croissanty), • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • kasze gruboziarniste, • makarony z mąki pełnoziarnistej.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokołu, • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka, • kapusta włoska i pekińska (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta biała, czerwona, kiszona, brukselka, • warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior, • suche nasiona roślin strączkowych, • ogórek, papryka, rzodkiewki, • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa marynowane, • warzywa grubo starte, • warzywa starte.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.

Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce jagodowe przetarte, • owoce dojrzałe bez skórki, • jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany (jeśli dobrze tolerowane), • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce niedojrzałe, • śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
----------------------------------	--	---

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych, w tym z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie orzechy, • „masło orzechowe”, solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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 paszety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • paszety, • wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ol style="list-style-type: none"> 3. wszystkie ryby morskie i słodkowodne, 4. ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby w occie, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne.

<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • jaja w potrawach np. makaronie. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • serek naturalny homogenizowany, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka) • mozzarella, ser żółty półtwardy, ser camembert 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), • serki do smarowania pieczywa, • ser typu feta, • mleko i sery twarogowe tłuste.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych, • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka, • owoce w galaretkce lub kremie, • biszkopty, • czerstwe ciasto drożdżowe, • 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 z owoców dozwolonych bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.

<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna niegazowana, • słabe napary herbat, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • kakao, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy (cynamon, wanilia, koper, kminek, anyż, pietruszka, sok z cytryny) • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), <ul style="list-style-type: none"> • chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, • ocet, • chrzan i ćwikła na occie, • sos sojowy, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej. • przyprawy ostre.

Nazwa diety	DIETA NISKOBIĄŁKOWA NORMOKALORYCZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none">• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka,• dla dzieci od 24 m.ż.

- dieta jest modyfikacją diety podstawowej,
- podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu,
- ilość białka należy określać indywidualnie (ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby),
- białko dostarczane z dietą powinno być pełnowartościowe (pochodzenia zwierzęcego) i stanowić 75% ogólnej ilości białka spożywanego w ciągu dnia, • produkty będące źródłem białka należy spożywać równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodna z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,
- należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- należy eliminować pojadania pomiędzy posiłkami,
- zalecane jest ograniczenie podaży warzyw i owoców ze względu na zawartość w nich dużej ilości potasu i wody,
- należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw / owoców w postaci surowej,
- w przypadku hiperkalemii, dozwolona metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,
- w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej dwóch posiłkach w ciągu dnia – ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych w d i e c i e j e s t uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi,
- w ciągu dnia należy uwzględnić 1 porcję produktów będących źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu,

kwasy tłuszczowe nienasycone,

- należy ograniczać dodatek soli i cukru do potraw, a należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy kontrolować ilość spożywanych płynów.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone

lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- należy wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- dozwolona jest metoda podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw,
- potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

- Białko $\leq 10\%$ energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka.
- Tłuszcz 35-40% do 3 roku życia, 20-35% powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii.
- Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii.

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	≤ 10%
		4-9	≤ 10%
		10-18	≤ 10%
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En

Grupy środków spożywczych	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe, • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana, • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pytlowy, • kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne błyskawiczne, np. gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach), • makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe, • ryż (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np. pierogi, kopytka, kluski, bez okrasy (z mąki nisko- bądź bezbiałkowej w ograniczonych ilościach), • suchary niskobiałkowe, • wafle ryżowe, pieczywo chrupkie. 	<ul style="list-style-type: none"> • tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste, • zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony tradycyjne, • potrawy mączne, np. naleśniki, • otręby owsiane, żytnie, pszenne, orkiszowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszone ogórki, pikle, • warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • surówki z dodatkiem śmietany.

Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi), • przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (np. czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone, • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, migdały, • pestki słonecznika, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone, • ryby wędzone, • konserwy rybne.

<p>Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko, • jaja sadzone na parze, • jako dodatek do potraw. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko 2% i sery twarogowe półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne - z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • mozzarella, • feta, • tłuste sery, • śmietana.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyni (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), • miód, • sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • czekolada, • wyroby czekoladopodobne.

<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary herbaty, • kakao, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA BEZGLUTENOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci powyżej 12 m.ż, dla dzieci do 12 m.ż (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt. <p>U pacjentów z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • celiakią (chorobą trzewną), • alergią na gluten, • w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.
	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy podawać produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co

Zalecenia dietetyczne	<p>najmniej raz w tygodniu,</p> <ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość,
------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w tygodniu; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 20-40% energii, 35-40 % energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En

	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe zawierające gluten</p>	<p>Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z prosa, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana, • kasze i makarony z ww. zbóż, • produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe, • tapioka, • sago, sorgo, • orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika, • nasiona roślin strączkowych, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe, • produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności). 	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, • owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kuskus, makarony, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, teff, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną, • wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowowarzywne, przyprawy).
---	---	---

Nazwa diety	DIETA BEZGLUTENOWA BEZMLECZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ze wskazaniami do diety bezglutenowej i dodatkowo: • z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej), • z alergią na białka mleka krowiego, • eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, produktów zanieczyszczonych tym składnikiem, a także wykluczeniu mleka i produktów mlecznych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • produkty i napoje roślinne bezglutenowe (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i napojów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, nie zawierające glutenu, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej

raz w tygodniu,

- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,
- należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,

	<ul style="list-style-type: none"> • sezonowość, • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem, • zawartość laktozy i białek mleka. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy wyeliminować zabielenia zup i sosów mlekiem, śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka, • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii, • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En

		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe i inne produkty zawierające gluten	• Jak w diecie bezglutenowej.	• Jak w diecie bezglutenowej.	
Mleko i produkty mleczne oraz inne produkty zawierające białka mleka/laktozę	<ul style="list-style-type: none"> • bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe, • mięso, ryby, jaja, • nasiona roślin strączkowych – grochu, fasoli, bobu, ciecierzycy i soi, • pestki roślin takich jak dynia, mak i słonecznik, • owoce, warzywa. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko krowie, kozie, owcze, • mleko w proszku, mleko zagęszczone, • sery żółte, białe, śmietana, maślanka, serwatka, jogurty, kefir, mleko zsiadłe, • masło, • produkty zawierające kazeinę, laktoalbuminę, laktoglobulinę, • mięso wołowe, cielęce (przy alergii na albuminę surowicy bydłowej). 	

Nazwa diety	DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. <p>U pacjentów z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • hiperlipidemią i hipercholesterolemią.

	<p>twarde margaryny,</p> <ul style="list-style-type: none"> • źródłem tłuszczu w diecie powinny być bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, produkowane z nich margaryny miękkie, margaryny wzbogacane w sterole i stanole roślinne, tłuste ryby; przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy wykluczyć produkty będące źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach cukierniczych, fryturze smaźniczej, słodyczach, niektórych margarynach, produktach typu fast food, • należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K, np.: ryby (łosoś, makrela, pstrąg tęczowy, śledź niesolony), warzywa (pomidor, papryka, marchew, sałata, natka pietruszki, dynia, szpinak, jarmuż), owoce (morela, brzoskwinia, nektarynka, czarna porzeczka), • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • wskazane jest ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, w tym ilość i rodzaj zastosowanego w produkcie tłuszczu, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.
--	--

	<p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy eliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz <25% energii, głównie kwasy tłuszczowe MCT (10-20% energii). • Węglowodany 60-70% energii, w tym cukry 5-10% energii.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal

Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	<25% En
		4-9	<25% En
		10-18	<25% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia, zastąpienie LCT średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi w postaci dodatku oleju MCT (10-20% En)	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	60-70% En
		4-9	60-70% En
		10-18	60-70% En
w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En	

		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
		Sód	24-36 miesięcy
	4-9		1000-1200 mg/d
	10-18		1300-1500 mg/d
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazan

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku tłuszczu, cukru, substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, • białe pieczywo pszenne bez dodatku tłuszczu, żytnie i mieszane (w ograniczonych ilościach), • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony bezjajeczne, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), bez okras. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem tłuszczu, cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu (np. chleb z soją, słonecznikiem, pieczywo francuskie, półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobione, bułki mleczne, bułki do hot-dogów), • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • mąka sojowa, • otręby owsiane, • zarodki pszenne, • makarony jajeczne.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu dozwolonego, warzywa pieczone, • groszek zielony, fasolka 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • warzywa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • oliwki,

	szparagowa,	<ul style="list-style-type: none"> • awokado.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki, bataty przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych gotowane bez dodatku tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych wysokoprzetworzone z dużą zawartością tłuszczu i soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach: • wszystkie nasiona, pestki np. słonecznik, dynia, sezam, nasiona chia, siemię lniane, • orzechy niesolone: włoskie migdały, laskowe, arachidowe, nerkowca, pistacje, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone, • orzechy kokosowe i produkty z nich wytwarzane (wiórki, mąka, kremy, „masło” orzechowe.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z chudego drobiu bez skóry (kurczak, indyk), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w umiarkowanych ilościach), • mięso z małą zawartością tłuszczu np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka (w umiarkowanych ilościach), • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś, kura), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • mięsa smażone, • mięsa przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa surowe, np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone, • ryby przyrządzane z dodatkiem tłuszczów przeciwwskazanych, • przetworzone konserwy rybne.
<p>Jaja i potrawy z jaj (z wykluczeniem żółtka)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, sadzone, • omlety na parze, jajecznica, • białko jaj (bez ograniczeń). 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja przyrządzane z dodatkiem tłuszczów, przeciwwskazanych.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne chude, • przetwory mleczne naturalne fermentowane, chude – o zawartości tłuszczu 0-0,5%, bez dodatku cukru, • napoje roślinne o zawartości tłuszczu 0,5%. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i przetwory mleczne tłuste, półtłuste – o zawartości tłuszczu powyżej 1%, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery podpuszczkowe, topione,

		<ul style="list-style-type: none"> • śmietana, śmietanka, • napój roślinny sojowy.
Tłuszcze (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • suplementacja olejem MCT wg zaleceń lekarza. 	<ul style="list-style-type: none"> • masło, • majonez, • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • margaryna, • masło klarowane, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku tłuszczu i żółtek jaj. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • ciastka, torty, • inne ciasta niż dozwolone, • chałwa, • bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu i/lub cukru, • wyroby z ciasta francuskiego, kruchego, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje z dodatkiem tłustego mleka, • napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej), • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.

	z małą ilością cukru).	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • musztarda, ketchup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sól w ograniczonych ilościach. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA WEGETARIAŃSKA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów: • którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, główna modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczerek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia; należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość tych produktów w diecie, gdyż są one źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,

- jeżeli pacjent spożywa ryby, wówczas ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (z wyłączeniem tłuszczu palmowego i kokosowego),
- przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek cukru i soli do potraw,
- należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz naturalnych przypraw,
- należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- skład,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,

- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, gotowane na wywarach roślinnych,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać zasmażek do potraw,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz przyprawiania naturalnymi przyprawami.
- Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia

	<p>dziecka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
4-9		14-16 g/os/d	

		10-18	19-21 g/os/d
Grupy środków spożywczych	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d
		Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane

<p>Produkty zbożowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami, • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, • kukurydziana (w ograniczonych ilościach), • risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami. 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • ryż biały, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Ziemniaki, bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy), • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych, • hummus, • pasta tahini, • tofu, • kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krostki z mięsem, • fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa, • gulasz, • bigos z mięsem/kielbasą, • smalec, słonina, boczek.
<p>Ryby i przetwory rybne (według preferencji pacjenta)</p>	<p>Ewentualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), • konserwy rybne (w ograniczonych 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.

	<p>ilościach).</p>	
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze), • jaja smażone. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • mozzarella, • feta, • serki homogenizowane naturalne, • camembert, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • sery topione, • tłusta śmietana.

<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • „masło kokosowe”, • masło klarowane, • olej kokosowy. • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta warzywne (np. z fasoli), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne, galaretki na żelatynie.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe, • woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p>Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Nazwa diety	DIETA BEZMLECZNA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none">• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none">• z nietolerancją laktozy (podejście indywidualne z uwagi na zazwyczaj tolerowanie pewnych ilości produktów mlecznych przez większość pacjentów i brak wskazań do stosowania ścisłej diety bezmlecznej),• z alergią na białka mleka krowiego,• eliminujących mleko i jego przetwory z innych względów niż względy medyczne.

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej,
- główna modyfikacja diety polega na wykluczeniu produktów zawierających mleko i jego przetwory, a także produktów będących ukrytym źródłem mleka,
- wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do wieku, 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, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej część warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane należy zastąpić przez ich roślinne zamienniki (wzbogacone w wapń i witaminę D), które powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grup mięso (z wyjątkiem wołowiny i cielęciny)/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych, produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze zwierzęce i roślinne, głównie tłuszcze roślinne,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,
- zalecane ograniczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających,
- należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,

	<ul style="list-style-type: none"> • skład surowcowy – obecność mleka i jego przetworów. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażenia, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • nie dodawać do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 35-40% energii do 3 roku życia, 20-35% energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	10-20 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	

	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-65% En
		4-9	45-65% En
		10-18	45-65% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d

	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
		10-18	1300-1500 mg/d

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • 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 naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo -fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w głębokim tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<ul style="list-style-type: none"> potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.

<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. połówka, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • wołowina i cielęcina i ich przetwory, • mięso 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, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • roślinne zamienniki produktów mlecznych wzbogacane w wapń i witaminę D. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe, • napoje mleczne fermentowane (kefir, jogurt), • mleko skondensowane, • desery - mleczne, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • feta, • mozzarella, • ser kozi, owczy, • ser camembert, • mleko w proszku, • serwatka, • śmietana, śmietanka.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna wysokojakościowa bezmleczna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta warzywne, • ciasta biszkoptowe, • czekolada gor z ka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne, budyni.

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa - zbożowa (bez dodatku mleka), • kakao naturalne (bez dodatku mleka, cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Rozdział III

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość energetyczna i odżywcza stosowanych diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

Kody i nomenklatura diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	C1
Dieta łatwostrawna	C2
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C3

Modyfikacja diety	Kod
Modyfikacja indywidualna	M (Dokładny opis indywidualnej modyfikacji zanotować w uwagach)

Przykład kodowania:

18. Dieta łatwostrawna bez glutenu Kod: C2/M
 Uwaga: bez glutenu

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (C1)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych - ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), • dla kobiet w okresie laktacji.

Zalecenia dietetyczne

- Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka,
- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- 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,
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru,
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.

	<p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze,
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety, • Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%, • Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%.
--	--

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
Sód	1500 mg/dobę	

Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • 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 naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
	<ul style="list-style-type: none"> • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), • 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. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu

Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach: • owoce suszone • dżemy owocowe niskosłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,

	<ul style="list-style-type: none"> partie wieprzowiny, np.: połędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<p>19. ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp)</p> <p>20. owoce morza (np. krewetki)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo • omlety • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefir, owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola

<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> masło śmietana margaryny miękkie majonez „masło orzechowe” bez dodatku cukru i soli 	<ul style="list-style-type: none"> produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • masło klarowane „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru frytura smaźalnicza
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>		
<p>Napoje</p>	<p>9. woda</p> <p>10. soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywnoowocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej napary ziołowe mocna kawa
	<p>10. mleko i napoje mleczne</p> <p>11. słaby napar z imbiru</p> <p>12. koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru)</p> <p>13. lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe</p> <p>14. bawarka</p> <p>15. kawa zbożowa</p> <p>16. kompoty owocowe bez dodatku cukru</p> <p>17. napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących</p> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> napary herbaty czarnej kakao 	<ul style="list-style-type: none"> napoje energetyzujące napoje słodzone i napoje gazowane syropy wysokosłodzone nektary owocowe wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none">• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none">• musztarda, chrzan• gotowe przyprawy warzywne• sól, cukier, miód	<ul style="list-style-type: none">• • kostki rosołowe i esencje• • bulionowe gotowe bazy do zup i sosów przyprawy ziołowe• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej gotowe sosy sałatkowe i dressingi• koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)
------------------	---	---

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (C2)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Cięża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą • (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej), • okres okołoporodowy i w czasie połogu, • dieta dla kobiet w okresie laktacji.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego, dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych, • dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca • odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i • produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych, • zaleca się podawanie 3-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza/dietetyka,

- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania,
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

- należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami.
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia, • sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażenia,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
- Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety.
- Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%.
- Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
Sód	1500 mg/dobę	
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy,

	<ul style="list-style-type: none"> • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, np.: naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
--	--	---

<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszzone 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne, cebulowe • surowe kielki roślin • grzyby • warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu
<p>Ziemniaki, bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek) • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru • przetarte owoce drobnopestkowe • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki • owoce w syropie • owoce suszone • owoce kandyzowane • owoce niedojrzałe • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona, pestki, orzechy niezmielone • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cięście • masło orzechowe • wiórki kokosowe

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none">• mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina• wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica)	<ul style="list-style-type: none">• mięso surowe (np. tatar)• mięso niedogotowane• mięsa peklowane i z dużą zawartością soli• mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu,• mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina)• wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki)• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)• tłuste wędliny (np. baleron, boczek)
---------------------------------	--	--

Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • karp, okoń, tuńczyk 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe, • jaja gotowane na twardo • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. sery dojrzewające 6. śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) 7. jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • „masło” kokosowe • masło klarowane • frytura smaźnicza • masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>-</p>	<p>-</p>

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywnoowocowe • mleko i napoje mleczne • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane syropy wysokosłodzone wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje • bulionowe gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, musztarda, ocet, keczup • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C3)
Zastosowanie	<p>U kobiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, • z cukrzycą ciążową, • z upośledzoną tolerancją glukozy, • z insulinoopornością, • w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego, • w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75, • należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”), • dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia,

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych,• ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu,• zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente”/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania),• w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne, |
|--|---|

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami,
- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- skład,
- sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażenia,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.
- Białko powinno stanowić 30% energii,.
- Tłuszcz 20-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%.
- Węglowodany 40-50% energii, w tym cukry < 5%.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20-30% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	40-50% En
	w tym cukry	poniżej 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, 	<ul style="list-style-type: none"> 6. białe pieczywo pszenne, 7. pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, 8. drobne kasze (manna, kukurydziana),

	<p>np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</p> <ul style="list-style-type: none"> pieczywo żytnie i mieszane, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, 	<ul style="list-style-type: none"> ryż biały, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
--	--	---

	<p>kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</p> <ul style="list-style-type: none"> • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • ziemniaki puree • bataty pieczone • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe • kompoty bez dodatku 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane • owoce suszone

	cukru	
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych produkty z nasion roślin strączkowych 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście
	<p>orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane</p> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) galaretki drobiowe pieczone pasztety z chudego mięsa <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> mięso baranie mięso z kaczki mięso z gęsi 	<ul style="list-style-type: none"> mięso surowe (np. tatar) mięso niedogotowane wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron) wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu mięsa panierowane

<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) • owoce morza (np. krewetki) 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo • omlety • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo
	<ul style="list-style-type: none"> • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • frytura smaźalnicza • „masło kokosowe”
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

<p style="text-align: center;">Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i gazowane • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru • nektary owocowe
<p style="text-align: center;">Przyprawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

