



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

sporządził	zatwierdził
Kierownik Działu Żywności i Żywienia mgr Krzysztof Wójcik	Dyrektor Naczelny lek. Beata Barcicka-Kłosowska

Spis treści

Rozdział I.....	5
ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne (Dz.U. 2025 poz. 1780).....	5
Standard organizacyjny żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne.....	6
Rozdział II.....	8
KODY i NOMENKLATURA DIET SZPITALNYCH.....	8
Kody i nomenklatura diet dla osób dorosłych.....	8
Kody i nomenklatura diet dla kobiet w okresie ciąży lub w okresie laktacji.....	9
Kody i nomenklatura diet dla dzieci i młodzieży.....	9
Modyfikacje diet.....	10
Rozdział III.....	11
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.....	11
DIETA PODSTAWOWA (D01).....	12
DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02).....	18
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03).....	23
DIETA WEGAŃSKA (D04).....	29
DIETA ŁATWOSTRAWNA z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05).....	34
DIETA BOGATORESZTKOWA (D06).....	40
DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07).....	45
DIETA NISKOBIAŁKOWA (D08).....	51
DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI WG IDDSI (D09).....	57
Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia.....	63
Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI.....	65
PŁYNY NIEZAGĘSZCZONE.....	67
PŁYNY ZNIKOMO GĘSTE.....	68
PŁYNY LEKKO GĘSTE.....	69
PŁYNNE (pokarmy) UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny).....	70
PUREE (pokarmy) BARDZO GĘSTE (płyny).....	71
Pokarmy stałe MIELONE i WILGOTNE.....	72
Miękkie i rozmiaru kęsa.....	74
Łatwe do żucia.....	76
Bez ograniczeń.....	78
DIETA PRZETARTA (D10).....	79
DIETA PAPKOWATA (D11).....	85
DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12).....	91
DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO PKU (D13A).....	97
DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B).....	101
DIETA KETOGENNA i JEJ MODYFIKACJE (D13C).....	105

Rozdział IV.....	108
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.....	108
DIETA PODSTAWOWA (P01).....	109
DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02).....	115
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03).....	121
DIETA WEGAŃSKA (P04).....	126
DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO PKU (P13A).....	131
DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13B).....	136
DIETA KETOGENNA i JEJ MODYFIKACJE (P13C).....	140
DIETA MAŁOSODOWA (P14A).....	144
DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B).....	148
DIETA UBOGOFOSFORANOWA (P14C).....	152
Rozdział V.....	156
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.....	156
DIETA PODSTAWOWA (C01).....	157
DIETA ŁATWOSTRAWNA (C02).....	163
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03).....	169
DIETA WEGAŃSKA (C04).....	175
Rozdział VI.....	180
Modyfikacje diety.....	180

Rozdział I

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne (Dz.U. 2025 poz. 1780)

Na podstawie art. 22 ust. 5 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz. U. z 2025 r. poz. 450, 620, 637 i 1211) zarządza się, co następuje:

§ 1. Rozporządzenie określa standard organizacyjny żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne, zwanym dalej „podmiotem”.

§ 2. Standard organizacyjny żywienia zbiorowego w podmiocie, stanowiący załącznik do rozporządzenia, nie dotyczy:

- 1) świadczeń zdrowotnych udzielanych przez podmiot pacjentowi z zamiarem ich zakończenia w okresie nieprzekraczającym 24 godzin;
- 2) świadczeń zdrowotnych udzielanych przez podmiot pacjentowi żywionemu wyłącznie dojelitowo lub wyłącznie pozajelitowo;
- 3) świadczeń zdrowotnych udzielanych przez podmiot niemowlęciu karmionemu wyłącznie mlekiem matki lub preparatami do początkowego żywienia niemowląt;
- 4) świadczeń zdrowotnych udzielanych poza szpitalem.

§ 3. Podmioty dostosują swoją działalność do wymagań określonych w rozporządzeniu w terminie do dnia 1 września 2026 r.

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem 1 stycznia 2026 r.

Minister Zdrowia: wz. *T. Maciejewski*

Załącznik do rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2025 r. (Dz. U. poz. 1780)

Standard organizacyjny żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne

1. Podmiot leczniczy wykonujący działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne, zwany dalej „podmiotem”, zapewnia pacjentowi, któremu udziela świadczeń zdrowotnych, wyżywienie odpowiednie do jego stanu zdrowia, uwzględniając wzorcowe wymagania dotyczące diet opublikowane przez ministra właściwego do spraw zdrowia na stronie internetowej urzędu obsługującego tego ministra.
2. Ilekroć w załączniku jest mowa o oddziale, należy przez to rozumieć jednostkę organizacyjną szpitala, w której udziela się świadczeń zdrowotnych w trybie stacjonarnym i całodobowym.
3. Lekarz decyduje o rodzaju stosowanej diety, czasie jej trwania oraz zalecanych indywidualnych modyfikacjach, uwzględniając:
 - 1) potrzeby pacjenta;
 - 2) ocenę stanu odżywienia pacjenta, o której mowa w przepisach wydanych na podstawie art. 31d ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1461, 1537 i 1739) dotyczących świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – jeżeli była przeprowadzona;
 - 3) ocenę połykania wykonaną przez logopedę – jeżeli była przeprowadzona;
 - 4) ewentualne preferencje pacjenta dotyczące eliminacji poszczególnych produktów w diecie, wynikające z wymogów kulturowych, przekonań religijnych, wyznania lub światopoglądu pacjenta, w przypadku poinformowania o nich lekarza przez pacjenta – jeżeli nie sprzeciwia się temu stan zdrowia pacjenta.
4. Wykonanie czynności, o których mowa w ust. 3, może być poprzedzone konsultacją lekarza z dietetykiem, o którym mowa w lp. 2 załącznika do ustawy z dnia 17 sierpnia 2023 r. o niektórych zawodach medycznych (Dz. U. z 2025 r. poz. 1730), zwanym dalej „dietetykiem”.
5. Posiłki przeznaczone dla pacjentów są przygotowywane na podstawie opracowanego przez dietetyka jadłospisu zapewniającego urozmaicenie potraw i zbilansowanie wartości składników odżywczych w diecie.
6. Jadłospis jest opracowywany na co najmniej 10 dni i zawiera co najmniej informacje o:
 - 1) rodzaju posiłku i jego składzie;
 - 2) dobowych sumach wartości energetycznej (kaloryczności) i wartości odżywczej diet z podaniem ilości białka, węglowodanów, w tym cukrów, tłuszczu, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych, błonnika i sodu;
 - 3) sposobie obróbki termicznej potrawy, której przygotowanie jest możliwe z zastosowaniem różnych technik kulinarnych;
 - 4) obecności alergenów.
7. Wymóg opracowywania jadłospisu na co najmniej 10 dni nie dotyczy diet z indywidualnymi modyfikacjami oraz diet, które nie są standardowo stosowane w podmiocie.
8. Podmiot przechowuje wszystkie stosowane jadłospisy, z wyłączeniem jadłospisów z indywidualnymi modyfikacjami, przez okres co najmniej roku.
9. W uzasadnionych przypadkach, niezależnych od podmiotu, dopuszcza się wymianę produktów zaplanowanych w jadłospisie na produkty równoważne pod względem energetycznym i pod względem wartości odżywczych.
10. Posiłki są podawane regularnie, przy czym przerwa nocna między posiłkami jest nie dłuższa niż 13 godzin.
11. Podmiot zapewnia pacjentom na oddziale dostęp do wody pitnej.

12. Podmiot jest obowiązany na bieżąco prowadzić weryfikację jakości żywienia przez:
 - 1) dokonywanie i dokumentowanie weryfikacji zgodności posiłku z jadłospisem oraz organoleptycznej oceny podstawowych parametrów posiłków obejmującej świeżość produktów, temperaturę, zapach oraz wygląd i konsystencję tego posiłku; weryfikacja i ocena są prowadzone codziennie w zakresie co najmniej jednej trzeciej rodzaju stosowanych diet;
 - 2) weryfikowanie i dokumentowanie zgodności gramaturowej poszczególnych składowych śniadania lub obiadu, lub kolacji z jadłospisem wybranej diety na wybranym oddziale przed porcjowaniem posiłków w celu sprawdzenia, czy na oddział została przekazana zaplanowana ilość żywności dla wszystkich pacjentów otrzymujących tę dietę na tym oddziale; weryfikacja jest prowadzona codziennie;
 - 3) prowadzenie okresowych badań laboratoryjnych mających na celu potwierdzenie w wybranym całodziennym zestawie żywieniowym zgodności wartości odżywczych i energetycznych, o których mowa w ust. 6 pkt 2, z wartościami deklarowanymi w jadłospisie wybranej diety;
 - 4) badanie opinii pacjentów na temat posiłków; w tym celu wyznaczone przez podmiot osoby informują pacjentów o możliwości zgłaszania anonimowych uwag dotyczących posiłków (pozytywnych i negatywnych) za pośrednictwem strony internetowej szpitala lub ankiet dostępnych na oddziałach.
13. Badania laboratoryjne, o których mowa w ust. 12 pkt 3, są przeprowadzane co najmniej raz w roku przez laboratoria akredytowane przez Polskie Centrum Akredytacji (zgodnie z normą PN-EN ISO/IEC 17025) na podstawie ustawy z dnia 13 kwietnia 2016 r. o systemach oceny zgodności i nadzoru rynku (Dz. U. z 2025 r. poz. 568).
14. Podmiot tworzy na stronie internetowej szpitala zakładkę „Żywienie dla zdrowia”, w której:
 - 1) publikuje wszystkie stosowane jadłospisy, z wyłączeniem diet z indywidualnymi modyfikacjami oraz diet, które nie są standardowo stosowane w podmiocie;
 - 2) publikuje ostatnio uzyskany wynik badań laboratoryjnych, o których mowa w ust. 12 pkt 3, wraz z odniesieniem do pozycji z jadłospisu;
 - 3) zamieszcza materiały edukacyjne dla pacjentów o tematyce żywieniowej i dietetycznej na podstawie wiarygodnych dowodów naukowych wraz z podaniem piśmiennictwa lub odesłaniem do takich materiałów;
 - 4) umożliwia zgłaszanie anonimowych uwag, o których mowa w ust. 12 pkt 4.

Rozdział II

KODY i NOMENKLATURA DIET SZPITALNYCH

Kody i nomenklatura diet dla osób dorosłych

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	D01
Dieta łatwostrawna	D02
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	D03
Dieta wegańska	D04
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	D05
Dieta bogatoresztkowa	D06
Dieta bogatobiałkowa	D07
Dieta niskobiałkowa	D08
Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI*	D09
Dieta przetarta*	D10
Dieta papkowata*	D11
Dieta płynna wzmocniona*	D12
Dieta specjalna z modyfikowaną zawartością składników pokarmowych	D13
A) Dieta z ograniczeniem białka naturalnego - PKU	D13A
B) Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych	D13B
C) Dieta ketogeniczna i jej modyfikacje	D13C

*Rekomendowane jest stosowanie diet o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D09), jednak w zależności od specyfiki oddziału i potrzeb pacjenta dopuszczalne jest również stosowanie diet o zmienionej konsystencji według uproszczonego schematu tj. dieta przetarta (D10), papkowata (D11) i płynna wzmocniona (D12).

Przykład kodowania:

- Dieta łatwostrawna wegetariańska bez sezamu
Kod: D02/WE/M
Uwaga: bez sezamu
- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów bezlaktozowa z dodatkowym drugim śniadaniem i podwieczorkiem Kod: D03/LA/SP

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

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	C01
Dieta łatwostrawna	C02
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	C03
Dieta wegańska	C04

Przykład kodowania:

- Dieta łatwostrawna bez glutenu
Kod: C02/GL

Kody i nomenklatura diet dla dzieci i młodzieży

Nazwa diety	Kod diety
Dieta podstawowa	P01
Dieta łatwostrawna	P02
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	P03
Dieta wegańska	P04
Dieta specjalna z modyfikowaną zawartością składników pokarmowych	P13
A) Dieta z ograniczeniem białka naturalnego - PKU	P13A
B) Dieta z ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych C) Dieta ketogenna i jej modyfikacje	P13B P13C
Dieta z modyfikowaną zawartością składników mineralnych	P14
A) Małosodowa	P14A
B) Ubogopotasowa	P14B
C) Ubogofosforanowa	P14C
Dieta indywidualna	P15

Kodowanie: KOD DIETY / Kod Energii / MODYFIKACJA

Przykład kodowania:

- Dieta podstawowa dla pacjenta w wieku 2 lat / bez jaj
Kod: P01/1/JA
- Dieta łatwostrawna dla pacjenta w wieku 8 lat / bez glutenu, białek mleka
Kod: P02/2/GL/ML

Modyfikacje diet

Modyfikacja diety	Kod
Dla dzieci i młodzieży:	
Energia diety /wiek sugerowany 950-1150 kcal - do 3 lat 1500-1700 kcal - 4-9 lat 2000-2400 - 10-18 lat	1 2 3
Dla wszystkich grup:	
Bezbajeczna	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)

Rozdział III

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

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (D01)
Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych; - dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych - stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, 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 lub dietetyka - 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru - 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 są wliczane 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 lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego - nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym) - ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym - tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub

	jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. • Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. • 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) • zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających • dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. 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; • przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego. Praktyczne wskazówki dotyczące 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 • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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, pszenne 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.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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 warzywne przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki,	ziemniaki, bataty;	ziemniaki, bataty: smażone

Bataty	gotowane, pieczone.	(frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i owocowe przetwory	- wszystkie owoce: świeże, - mrożone, gotowane, pieczone - musy owocowe (w ograniczonych ilościach) - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); - owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	- owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona strączkowych roślin	- wszystkie nasiona roślin strączkowych - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli - niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- 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.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, - baranina - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu - mięsa smażone w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; - tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele - tłuste pasztety - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)	- ryby surowe - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu - ryby smażone w panierce.

	• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste • naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka) • sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	• mleko i sery twarogowe tłuste; • mleko skondensowane; • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; • tłuste sery podpuszczkowe; • tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach); • miękka margaryna; •	• BEZWZGLĘDNI ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina • twarde margaryny;
	• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek • majonez (w ograniczonych ilościach) • świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	• masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy • „masło kokosowe”; • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka) • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) • sałatki owocowe bez dodatku cukru; • ciasta drożdżowe • ciasta biszkoptowe; • musy owocowe; • czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.	• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami • cukierniczymi, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; • ciasto francuskie; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej	• napoje wysokosłodzone • nektary owocowe

	zawartości dwutlenku węgla; - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; - napary ziołowe; - kawa naturalna, kawa zbożowa; - bawarka; - kakao naturalne; - soki warzywne bez dodatku soli - soki owocowe (w ograniczonych ilościach) - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach) - sól (w ograniczonych ilościach); - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); - sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosołowe i esencje bulionowe - gotowe bazy do zup i sosów - gotowe sosy sałatkowe i dressingi; - przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)
Zastosowanie	Dla osób: • po zabiegach chirurgicznych • w trakcie rekonwalescencji • w przewlekłym zapaleniu wątroby • w przewlekłym zapaleniu trzustki • w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach • w żywieniu osób w podeszłym wieku • w chorobach zapalnych żołądka • w refluksie żołądkowo-przelykowym • w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy • w dyspepsji czynnościowej żołądka • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	• dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w 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 Rzeczypospolitej Polskiej 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 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 4–5 razy dziennie regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka • 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • 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 dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji) • 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 lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. • Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć • 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) • zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających • dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. 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 dotyczące 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 • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 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	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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, jagłana, 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.	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.
Warzywa i przetwory warzywne	- 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 (w przypadku złej tolerancji pomidor bez skóry) - ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji bez skóry, w ograniczonych ilościach).	- 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.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji);	- owoce niedojrzałe; - owoce ciężkostrawne (czereśnie,

	• 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 (w przypadku złej tolerancji pozbawione pestek, przetarte przez sito).	• gruszki, śliwki; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe • wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	• całe nasiona, pestki, orzechy • „masło orzechowe”; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• 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.	• 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 w panierce; • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele • pasztety • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar • konserwy.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, • pieczone; • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu • ryby w panierce • ryby wędzone • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko; • gotowane na twardo jeżeli dobrze tolerowane; • jaja sadzone i jajecznica na parze.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	• 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	- masło (w ograniczonych ilościach); - miękka margaryna; - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: 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)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); - ciasta drożdżowe niskosłodzone - ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	- woda niegazowana - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; - napary owocowe - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) - bawarka - kakao naturalne - soki warzywne - soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach) - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru; - mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	- 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; - sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili - kostki rosołowe 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Zastosowanie	Dla osób: • z cukrzycą • z insulinoopornością • z zaburzoną tolerancją glukozy • z hipertriglicerydemią • z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą • w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	• 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 Rzeczypospolitej Polskiej 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 o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h • 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 są wliczane 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 lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.
- Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.
- Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.
- dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

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 na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 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
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- ograniczyć zacieranie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami

	np. mleczkiem kokosowym - nie dodawać do potraw zasmażek - makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii - dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów - należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw - do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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: 45–60 % 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/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 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	- białe pieczywo pszenne - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, 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.:

	ilościach) • płatki naturalne gotowane al dente, 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, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach) • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	• pączki, faworki, racuchy • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • gotowana marchew, gotowane buraki • dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	• ziemniaki, bataty: gotowane.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) • ziemniaki, bataty: puree; • puree w proszku; • pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce mniej dojrzałe • owoce o IG ≤ 55 • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); • musy owocowe bez dodatku cukru • (w ograniczonych ilościach) • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	• owoce o IG > 55; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe • wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; • niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; • bób, w tym gotowany.

Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemę lniane „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- 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.	- 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);
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne; - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach) - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; - ryby panierowane i w cieście; - ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane; - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; - omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	- 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).	- mleko i sery twarogowe tłuste; - mleko skondensowane - słodzone napoje mleczne - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; - tłuste sery podpuszczkowe; - tłusta śmietana.

Tłuszcze	- oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy - masło (w ograniczonych ilościach) - miękką margaryna (w ograniczonych ilościach) - majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	BEZWZGLĘDNI WYKLUCZONE: - tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; - twarde margaryny; - masło klarowane; - tłuszcz kokosowy i palmowy „masło kokosowe”; - frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru); - galaretka (bez dodatku cukru) - kisiel (bez dodatku cukru) - sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru) - ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; - ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału - czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami - cukierniczymi, bitą śmietaną - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu - ciasto francuskie i półfrancuskie; - ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie; - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- 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; - soki warzywne - soki owocowe (w ograniczonych ilościach) - kompoty (bez dodatku cukru).	- napoje wysokosłodzone - nektary owocowe - wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne - sól (w ograniczonych ilościach) - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) - sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	- 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 WEGAŃSKA (D04)
Zastosowanie	- dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego - dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego - dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek 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, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; - każdy posiłek powinien zawierać 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 tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia - w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych - ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA - tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać - konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru - należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego do 5 g/250 ml - dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: - jakość i stopień przetworzenia; - termin przydatności do spożycia - sezonowość.

	Stosowane techniki kulinarne: - gotowanie np. w wodzie, na parze - duszenie - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych - ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; - dozwolone 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 wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników - należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym - nie należy dodawać do potraw zasmażek - należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw - należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	- 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 - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana,	- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.

	• 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.	
Warzywa i warzywne przetwory	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone; • grzyby i pieczarki; • owoce chlebowca; • glony i wodorosty; • warzywa kiszone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); • puree w proszku.
Owoce i owocowe przetwory	• wszystkie owoce: świeże, • mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe; • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); • owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	• owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona strączkowych roślin	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych • napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12	• niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).

	• makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); • przetwory sojowe: tofu, tempeh.	
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane • pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). • „sery” z orzechów/ nasion/ pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	• orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp. • pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Jaja i potrawy z jaj	• roślinny zamiennik jajka.	• jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	• produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; • „sery” wegańskie; • „jogurty” wegańskie; • mleczko kokosowe.	• mleko pochodzące od zwierząt; • przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; • mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	•	• mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	•	• ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	• miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek • majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny; • masło, masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • pasty kokosowe • frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); • galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250	• desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami • cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; • ciasta kruche; • ciasto francuskie; • wyroby czekoladopodobne.

	- ml użytej wody) • ciasta drożdżowe • czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia • zwierzęcego • batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. • desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; • napary ziołowe; • kawa naturalna, kawa zbożowa; • kakao naturalne • soki warzywne bez dodatku soli • soki owocowe (w ograniczonych ilościach) • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	• napoje wysokosłodzone • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • bawarka.
Przyprawy	• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); • płatki drożdżowe, pasta marmite; • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) • sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	• miód • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
Zastosowanie	Dla osób: • 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	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 Rzeczypospolitej Polskiej 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, 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 • do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodcyce, 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, tłuszcze zwierzęce • 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°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka • posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka • 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • 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 są wliczane 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 (w przypadku złej tolerancji)

- 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 dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.
- Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.
- Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 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)
- dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

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

Wartość energetyczna	Energia	1800 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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 ograniczonych ilościach); - suchary.	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe - makarony grube i pełnoziarniste - ryż brązowy, ryż czerwony - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych) - gotowany kalafior, brokuł bez łodygi (w ograniczonych ilościach) - szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki,	- 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

	dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; • pomidor bez skóry • ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji bez skóry, w ograniczonych ilościach).	z dużą • ilością tłuszczu; • kiszona kapusta; • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); • puree w proszku.
• Owoce i przetwory owocowe	• dojrzałe 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 (w przypadku złej tolerancji pozbawione pestek, przetarte przez sito).	• owoce niedojrzałe; • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe • wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	• wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	• całe nasiona, pestki, orzechy • „masło orzechowe”; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• 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.	• 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 w panierce • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele • pasztety • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	- wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne - ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	- wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne; - ryby surowe; - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; - w panierce ryby wędzone; - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	- białko jaj (bez ograniczeń), - jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	- gotowane na twardo i miękko; - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; - niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	- 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.
Tłuszcze	- miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	- BEZWGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; - masło; - twarde margaryny; - masło klarowane - majonez - tłuszcz kokosowy i palmowy „masło kokosowe” - frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym; - galaretką (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru) - ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); - ciasta biszkoptowe (tylko na	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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.

	białku jaj, niskosłodzone).	
Napoje	- woda niegazowana; - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; - napary owocowe; - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru;
	- bawarka; - kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); - soki warzywne; - soki owocowe (w ograniczonych ilościach) - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	- 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; - sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- 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 (D06)
Zastosowanie	Dla osób: • z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach • czynności jelit • z nadmierną pobudliwością jelita grubego.
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 Rzeczypospolitej Polskiej 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 • 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 lub dietetyka • 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • 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 są wliczane 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 wysokoocyszczonych (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 lub przetwory nasion roślin strączkowych,

	inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego • nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć • 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) • dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. 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 dotyczące 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 • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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	40–50 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże; - warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce świeże;	- owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane;
	- większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych - musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) - owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	- nasiona roślin strączkowych - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w - czekoladzie, w lukrze „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;

	• chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; • galaretki drobiowe.	• mięsa smażone; • w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek • kiełbasy, wędliny mielone • pasztety • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• chude oraz tłuste ryby morskie; • ryby słodkowodne; • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe; • ryby smażone, w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane; • jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	• jaja smażone; • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	• mleko i sery twarogowe tłuste • tłuste sery dojrzewające; • mleko skondensowane; • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; • tłusta śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach); • miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny; • masło klarowane • olej kokosowy i palmowy • „masło kokosowe” • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyn (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.	• słodczye zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	• woda niegazowana; • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; • napary ziołowe słabe napary;	• woda gazowana; • napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone • nektary owocowe;

	• kawa naturalna, kawa zbożowa; • bawarka; • soki warzywne; • soki owocowe (w ograniczonych ilościach) • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	• wody smakowe z dodatkiem cukru; • kakao; • napar/kompot z czarnych jagód.
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz • ziołowy, goździki, cynamon; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• 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 BOGATOBIAŁKOWA (D07)
Zastosowanie	Dla osób: • w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; • z silnymi/rozległymi oparzeniami • z odleżynami • z rozległymi zranieniami • w chorobach nowotworowych • z wyrównaną marskością wątroby • z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby • z zespołem nerczycowym • leczonych za pomocą dializy • 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. • z wyniszczeniem organizmu • osoby w wieku podeszłym • w infekcjach przebiegających z gorączką • pacjenci z nadwagą i otyłością • pacjenci po zabiegach bariatrycznych.
Zalecenia dietetyczne	jest modyfikacją diety łatwostrawnej, 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 Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia • 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 sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywienie medyczne/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego • 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 lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki • 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 kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • 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 są wliczane 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, jeżeli 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 nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań
 - ryby 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 (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno.
 - Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.
 - Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć
 - 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
 - dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.
- 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 dotyczące 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 • zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną • nie dodawać do potraw zasmażek • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 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 ½–2/3 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• 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: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana • płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez	• pieczywo razowe pszenne i żytnie • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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

	dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego • makarony drobne • sago; • ryż biały; • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).	
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokuła z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; • warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; • surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach).	• kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka • warzywa cebulowe: cebula, • czosnek, por, szczypior • suche nasiona roślin strączkowych • ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo) • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • warzywa marynowane; • warzywa grubo starte
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany • jeżeli dobrze tolerowane; • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji pozbawione pestek, przetarte przez sito). • dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach).	• wszystkie owoce niedojrzałe: • śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe • wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.

Nasiona, pestki, orzechy	• zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta.	• orzechy jeżeli źle tolerowane; • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik,	• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;
	• chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; • pieczone pasztety z chudego mięsa; • galaretki drobiowe.	• mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; • w panierce • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; • kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety; • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); • mięsa surowe np. tatar; • konserwy mięsne
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; • ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane	• ryby surowe • ryby w occie; • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; • panierowane ryby wędzone; • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko; • jaja sadzone i jajecznica na parze; • jaja w potrawach np. makaronie.	• jaja gotowane na twardo; • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • serek naturalny homogenizowany; • naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	• mleko i sery twarogowe tłuste; • mleko skondensowane; • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; • tłuste sery dojrzewające; • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach); • miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	• BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny;

	• majonez (w ograniczonych ilościach).	• masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy • „masło kokosowe”; • frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• kisiele, kompoty, musy, galaretki z owoców • dozwolonych; • galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka; • owoce w galaretkach lub kremie; • biszkopty; • ciasto drożdżowe • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka) • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody) • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); • sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami • cukierniczymi, bitą śmietaną; • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; • ciasto francuskie • ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia; • czekolada; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, woda • mineralna niegazowana; • słabe napary herbat; • napary ziołowe słabe napary • kawa zbożowa; • bawarka; • soki warzywne; • soki owocowe (w ograniczonych ilościach) • kompoty (bez cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml); • słabe napary kawy naturalnej.	• napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • mocne napary kawy naturalnej; • kakao.
Przyprawy	• 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)	• kostki rosołowe 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 (D08)
Zastosowanie	Dla osób: • z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka; • z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.
Zalecenia dietetyczne	dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej • 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 • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru • 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 • 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 • w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw • posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka • 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 lub jaja • ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. • Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć • 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) • dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że

	są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. 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 • moczenie, podwójne gotowanie. Praktyczne wskazówki dotyczące 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 • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw;	
Wartość energetyczna	Energia (En)	25–35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: • leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy PCHN (Przewlekła choroba nerek), stadium 3–5 u osób bez niedożywienia, u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć: 0,55–0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy PCHN, stadium 3–5 i cukrzyca bez cech niedożywienia i u metabolicznie stabilnych osób: można rozważyć 0,6–0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę • gdy pacjent jest dializowany 1,0–1,2 g białka /kg należnej masy ciała/dobę.
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25–35 % En

		27,8–38,9 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: 50–60 % En 125 –150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Potas	2500 3000 mg/d
	Fosfor	800 1000 mg/d
	Sód	2000 2300 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe, • bezbiałkowe • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana • pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne • pieczywo, chleb pyłowy; • kasze średnio i droбноziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, 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 okras (w ograniczonych ilościach); • suchary niskobiałkowe.	• tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste • zwykle pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, 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.
Warzywa i przetwory warzywne	• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);	• warzywa kapustne: kapusta, • brukselka, rzodkiewka, rzepa • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek • warzywa przetworzone tj.

	- gotowany kalafior, brokuł bez łądygi (w ograniczonych ilościach); - pomidor bez skóry.	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	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- 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).	- owoce niedojrzałe - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) - owoce w syropach cukrowych - owoce kandyzowane - przetwory owocowe wysokosłodzone; - owoce suszone - owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach).	- całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; - pestki słonecznika; „masło orzechowe”; - wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- 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).	- 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)	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania); - gatunki ryb charakteryzujące	- ryby surowe - ryby smażone; - ryby wędzone; - konserwy rybne.

	się niską zawartością fosforu.	
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	- gotowane na miękko; - jaja sadzone na parze; - jako dodatek do potraw.	- gotowane na twardo jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu - jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	- mleko i sery twarogowe; - nisko tłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	- mleko skondensowane; - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; - sery podpuszczkowe; - tłuste sery; - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach); - miękką margaryna; - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; - twarde margaryny; - masło klarowane; - majonez; - tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - miód; - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); - ciastka ze skrobi.	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	- woda niegazowana; - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała - napary owocowe - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) - bawarka - soki warzywne (w ograniczonych ilościach); - kompoty bez dodatku cukru	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone; - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - mocne napary kawy i herbaty; - kakao.

	(w ograniczonych ilościach).	
Przyprawy	• 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; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili • kostki rosołowe 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; • pikle.

Nazwa diety	DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI WG IDDSI (D09)
Zastosowanie	Dla osób: • Podstawowe zastosowanie: • z zaburzeniami połykania (dysfagią). • Rozszerzone zastosowanie • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); • z utrudnionym żuciem i gryzieniem
Zalecenia dietetyczne	diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie) • wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedy) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; • dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej 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, tłuszczów; • dieta o zmienionej konsystencji 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 przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; • 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 lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI • 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 są wliczane 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 dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. 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
- w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i w miarę możliwości dietetykiem).

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
- blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego)
- w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione
- pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie,

	mleku lub zupie - sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą - zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; - U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP) - wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym - wykluczyć dodatek zasmażek do potraw - do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw - ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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
Grupy środków spożywczych	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Produkty zbożowe	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
	- 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),	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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;
	orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami;	płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe,

	• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, • jęczmienne, żytnie, ryżowe; • makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu; • ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.	czekoladowe, miodowe • makarony grube i pełnoziarniste; • ryż brązowy, ryż czerwony; • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	• rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); • pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.	• 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; • grzyby; • surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• 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).	• 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	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• -	•
Mięso i przetwory mięsne	• rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), • chuda wołowina, • królik, • chude partie wieprzowiny, np.: połędwica, schab, szynka •	• 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. • kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione • (zmiksowane).	• ryby surowe; • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; • ryby wędzone; • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko rozdrobnione.	• gotowane na twardo; • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude • lub półtłuste • serki homogenizowane naturalne niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	• mleko i sery twarogowe tłuste; • mleko skondensowane; • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; • sery podpuszczkowe; • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach); • miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• BEWZGŁĘDNIE • PPRZECIWWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój • twarde margaryny; • masło klarowane; • majonez; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • „masło kokosowe”; • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); • namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym.	• słodycze zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	• woda niegazowana; • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • bawarka; • soki warzywne o gładkiej	• woda gazowana; • napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • mocne napary kawy i herbaty.

	- konsystencji; - soki owocowe (w ograniczonych ilościach); - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili - kostki rosołowe 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.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

KONSYSTENCJA	PRZYKŁAD
Twarde lub suche konsystencje pokarmowe	orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórką
Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe	stek, ananas
Lepkie konsystencje pokarmowe	cukierki, lizaki, słodyczne, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane
Chrupiące konsystencje pokarmowe	skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe
Chrupkie i kruche konsystencje	surowa marchew, surowe jabłko, popcorn
Ostre lub „kłujące” konsystencje	suche chipsy kukurydziane
Konsystencje kruche i suche	suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone
Pestki, nasiona i białe części owoców	pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy
Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki	łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)
Kości i chrząstki	kości z kurczaka,

	ości ryb
Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym	kiełbaski, winogrona
Konsystencje kleiste lub gumowate	masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki
Konsystencje włókniste	zielona fasolka szparagowa, rabarbar
Konsystencje mieszane: płynno-stale (mixed thin-thick)	zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem
Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)	hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza
Konsystencje wiotkie (floppy textures)	sałata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku
Konsystencje soczyste	arbuz

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze cząstki, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative) to międzynarodowy, ustandaryzowany system 8 poziomów (0–7) klasyfikacji konsystencji pokarmów i gęstości napojów dla osób z dysfagią. Obejmuje płyny (poziomy 0–4) i żywność (poziomy 3–7), ułatwiając bezpieczne żywienie, zapobiegając zadławieniom i aspiracji. Opiera się na mierzalnych testach (np. test przepływu strzykawką).

Użycie standardów IDDSI pomaga uniknąć niebezpiecznych pomyłek w konsystencji posiłków, zapewniając, że jedzenie jest odpowiednio miękkie, a płyny mają właściwą gęstość.

Poziom	POKARMY (Górna część)	PŁYNY / NAPOJE (Dolna część)
	Bez ograniczeń	—
		
	Miękkie i rozmiaru kęsa	—
	Pokarmy stałe MIELONE i WILGOTNE	—
	PUREE	BARDZO GĘSTE
	PŁYNNE	UMIARKOWANIE GĘSTE
	—	PŁYNY LEKKO GĘSTE
	—	PŁYNY ZNIKOMO GĘSTE
	—	PŁYNY NIEZAGĘSZCZONE



Diagram IDDSI,

źródło: <https://www.iddsi.org/images/Publications-Resources/ProductLabels/iddsi-product-labelling-guidelines.pdf>

	PŁYNY NIEZAGĘSZCZONE	 IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org
Opis	• Ma właściwości przepływu zbliżone do wody • Charakteryzuje się szybkim przepływem • Może być spożywany przez dziecko za pomocą dowolnego rodzaju smoczka, kubka lub słomki — odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	Zdolność funkcjonalna do bezpiecznego przyjmowania płynów każdego rodzaju	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 0 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/		
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje mniej niż 1 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)	
Przykłady płynów na poziomie 0	Woda, kompot, mleko, sok, herbata	

	PŁYNY ZNIKOMO GĘSTE	
Opis/ Charakterystyka	• gęstszy niż woda • wymaga nieco większego wysiłku przy picu niż płyny o niskiej lepkości • przepływa przez słomkę, strzykawkę, smoczek • podobny pod względem konsystencji do większości dostępnych na rynku preparatów mlekozastępczych typu „antyregurgitacyjne” (AR)	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Często stosowany w populacji pediatrycznej jako zagęszczony płyn, który zmniejsza szybkość przepływu, ale nadal może być podawany przez smoczek niemowlęcy. Kwestia możliwości przepływu przez smoczek powinna być oceniana indywidualnie. • Stosowany również u osób dorosłych, u których płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować. Płyny nieznacznie gęste przepływają nieco wolniej.	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 1 według klasyfikacji IDDSI		
Metody testowania płynów		
Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/		
Test przepływu IDDSI*	• Pozostaje 1 do 4 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)	
Przykłady płynów na poziomie 1	Doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1 wg wskazówek producenta	

	PŁYNY LEKKO GĘSTE	
Opis/ Charakterystyka	• Spływa z łyżki • Można go sączyć; szybko spływa z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone (o niskiej lepkości) • Wymaga niewielkiego wysiłku przy picu przez standardową słomkę (średnica standardowej słomki: 0,209 cala lub 5,3 mm)	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu	• Jeśli płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować, płyny lekko gęste będą przepływać nieco wolniej • Może być odpowiedni w przypadku nieznacznie obniżonej kontroli języka	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 2 według klasyfikacji IDDSI		
Metody testowania płynów		
Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/		
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 4 do 8 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)	
Przykłady płynów na poziomie 2	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 2, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 2, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2 wg wskazówek producenta	

	PŁYNNE (pokarmy) UMIARKOWANIE GĘSTE (płynny)	
Opis / Charakterystyka	• Może być spożywany z kubka • Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy) • Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu • Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca • Może być spożywany łyżką • Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio • Ma gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, łupin, cząstek chrząstki lub kości)	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płynny umiarkowanie gęste może być odpowiedni • Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej • Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/		
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)	
Przykłady płynów na poziomie 3	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu Niektóre sosy i sosy pieczeniowe — po potwierdzeniu testem przepływu IDDSI	

	PUREE (pokarmy) BARDZO GĘSTE (płynny)	
Opis/ Charakterystyka	• Zazwyczaj jest spożywany łyżką (możliwe jest również użycie widelca) • Nie nadaje się do picia z kubka, ponieważ nie przepływa łatwo • Nie można go ssać przez słomkę • Nie wymaga żucia • Może być wyciskany, układany warstwowo lub formowany, ponieważ zachowuje kształt — jednak w tej formie <u>nie powinien</u> wymagać żucia • Wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinno być możliwe przelewanie • Spada z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowuje kształt na talerzu • Nie zawiera grudek, włókien • Nie jest kleisty • Płyn nie powinien oddzielać się od części stałej pokarmu •	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest znacznie ograniczona, ta konsystencja może być najłatwiejsza do kontrolowania • Wymaga mniejszego wysiłku w zakresie przesuwania pokarmu językiem niż konsystencje: mielona i wilgotna (poziom 5), miękka i w rozmiarze kęsa (poziom 6) oraz bez ograniczeń i łatwa do żucia (poziom 7), ale większego niż konsystencja płynna/płynny umiarkowanie gęste (poziom 3) • Nie wymaga gryzienia ani żucia • Zwiększone ryzyko zalegania pokarmu w jamie ustnej i/lub gardle, jeśli konsystencja jest zbyt kleista • Pokarmy wymagające żucia, kontrolowanej manipulacji w jamie ustnej lub formowania kęsa nie są odpowiednie • Ból podczas żucia lub połykania • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 4 według klasyfikacji IDDSI Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/		
Przykłady płynów/pokarmów na poziomie 4	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 4, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4 wg wskazówek producenta, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree	

	Pokarmy stałe MIELONE i WILGOTNE	 IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org
Opis/ Charakterystyka	• Może być spożywana za pomocą widelca lub łyżki • W niektórych przypadkach może być spożywana pałeczkami, jeśli osoba ma bardzo dobrą kontrolę manualną • Może być formowana i nabierana (np. w kształcie kulki) na talerzu • Miękka i wilgotna konsystencja, bez oddzielającego się płynu • Widoczne drobne grudki w strukturze pokarmu • Dla dzieci: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 2 mm, długość nie większa niż 8 mm • Dla dorosłych: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 4 mm, długość nie większa niż 15 mm • Grudki łatwo rozplaszczają się pod naciskiem język	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Wymagane jest minimalne żucie • Do rozdzielenia miękkich, drobnych cząstek tej konsystencji wystarcza siła języka • Do przesunięcia kęsa w jamie ustnej potrzebna jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dana potrawa spełnia kryteria poziomu 5 według klasyfikacji IDDSI		
Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/		
Przykłady pokarmów na poziomie 5	Potrawy podane w postaci mielonej i wilgotnej spełniające kryteria testów oraz rozmiarów cząsteczek 2 x 8 mm w przypadku dzieci i 4 x 15 mm w przypadku dorosłych	

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne: w przypadku dzieci: cząstki o szerokości nie większej niż 2 mm i długości nieprzekraczającej 8 mm

W przypadku dorosłych: cząstki o szerokości nie większej niż 4 mm i długości nieprzekraczającej 15 mm

MIEŚSO

- Droбно mielone* lub siekane*, miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

* Jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée

RYBY

- Droбно rozgniecione w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

OWOCE

- Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar soku
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

– Nie powinien oddzielać się żaden rzadki płyn od produktu

WARZYWA

- Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar płynu
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. kasze, płatki, owsianka)

- Konsystencja gęsta i gładka z niewielkimi, miękkimi cząstkami
- Tekstura powinna być całkowicie zmięczona
- Żadne mleko ani płyn nie powinny oddzielać się od produktu; przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego, suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodną z poziomem 5 IDDSI (Mielone i wilgotne), dostępny w materiale wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>
- Stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (quinoa) i produkty o podobnej konsystencji

- Nie powinny być kleiste ani glutowate
- Po ugotowaniu i podaniu nie powinny mieć postaci sypkiej ani rozdzielać się na pojedyncze ziarenka
- Należy podawać z gładkim, lekko, umiarkowanie lub bardzo gęstym sosem; sos nie powinien oddzielać się od ryżu, kuskusu, komosy ryżowej (lub podobnych produktów).
- Przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

	Miękkie i rozmiaru kęsa	
Opis/ Charakterystyka	- Można spożywać przy użyciu widelca, łyżki lub pałeczek Można rozgnieść lub rozdrobnić przy użyciu nacisku widelca, łyżki lub pałeczek - Do krojenia nie jest wymagany nóż, choć może być użyty pomocniczo do nałożenia porcji na widelec lub łyżkę - Produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu - Przed połknięciem wymagane jest żucie - Kawałki powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: - W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm - W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm (czyli 1,5 cm)	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	- Gryzienie nie jest wymagane - Żucie jest wymagane - Rozmiar kawałków żywności powinien być dostosowany w celu minimalizacji ryzyka zadławienia - Do przesuwania pokarmu i utrzymania go w jamie ustnej podczas żucia i obróbki oralnej wymagana jest siła i kontrola języka - Do przesunięcia kęsa w celu połknięcia wymagana jest siła języka - Ból lub zmęczenie podczas żucia - Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy	
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI, aby ocenić, czy produkt spożywczy spełnia wymagania dla poziomu 6 IDDSI.		
Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/		
Przykłady pokarmów na poziomie 6	Potrawy podane w kawałkach powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej: - w przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm x 8 mm - w przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm x 15 mm(czyli 1,5 cm x 1,5 cm). Przygotowane produkty czy potrawy powinny być łatwe do rozgniecenia widelcem	

Produkty i potrawy powinny być podane w przypadku dzieci w kawałkach o wielkości do 8 mm (maksymalnie 8mm x 8 mm), a w przypadku dorosłych w kawałkach o wielkości do 15 mm (maksymalnie 1,5 cm × 1,5 cm)

MIĘSO

- Mięso gotowane, miękkie i kruche, nie większe niż:
- Jeśli nie jest możliwe uzyskanie miękkiej i kruchej konsystencji przy wymiarach 1,5 × 1,5 cm (co należy potwierdzić testem nacisku widelcem lub łyżką), należy podać mięso w formie mielonej i wilgotnej

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek, nie większe niż:
- Bez ości i twardej skóry

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Część płynna (np. sos) musi mieć konsystencję gęstą – zgodnie z zaleceniami klinicznymi •
- Może zawierać mięso, ryby lub warzywa, pod warunkiem, że końcowe ugotowane kawałki są miękkie i kruche oraz nie większe niż:
- Bez twardych grudek/włókien

OWOCE

- Podawać w formie rozdrobnionej lub rozgniecionej, jeśli nie można ich pokroić na miękkie kawałki o wielkości odpowiedniej do gryzienia
- Włókniste części owoców są niewskazane
- Należy odsączyć nadmiar soku
- Należy ocenić indywidualną zdolność do radzenia sobie z owocami o wysokiej zawartości wody (np. arbuz), w których sok oddziela się od miększu podczas żucia

WARZYWA

- Warzywa gotowane na parze lub w wodzie, o końcowej wielkości kawałków:
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde – należy sprawdzić ich miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Konsystencja gładka z miękkimi, delikatnymi cząstkami nie większymi niż:
- Tekstura musi być całkowicie zmiękczona
- Nadmiar mleka lub płynu należy odsączyć i/lub zagęścić zgodnie z zaleceniami klinicznymi dotyczącymi poziomu gęstości

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodny z poziomem IDDSI 5 (Mielona i wilgotna), dostępny w formie filmu instruktażowego: YouTube – przepis IDDSI <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>
- Można stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (oraz produkty o podobnej konsystencji)

- Nie powinny mieć konsystencji ziarnistej, kleistej ani glutowatej

	Łatwe do żucia	
Opis/ Charakterystyka	• Zwykle, codzienne produkty spożywcze o miękkiej i delikatnej konsystencji, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego • Podczas konsumpcji dozwolone są różne metody jedzenia (np. widelcem, łyżką, ręką) • Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary: • Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci) • Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych) • Nie obejmuje produktów twardych, żyłastych, gumowatych, włóknistych, ciągnących się, chrupiących, kruszących się, pestek, nasion, włóknistych części owoców, łusek ani kości • Może obejmować produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem), jeśli są bezpieczne również dla poziomu 0 (płynów bardzo rzadkich), zgodnie z decyzją kliniczną. • Jeśli płynna część nie jest bezpieczna dla poziomu 0, należy ją zagęścić do poziomu zalecanego przez specjalistę	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Wymagania dotyczące spożywania żywności na poziomie 7 (IDDSI – Żywność miękka i odpowiednia rozwojowo) • Wymaga zdolności do gryzienia miękkich produktów oraz ich żucia i przetwarzania w jamie ustnej przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do przełknięcia. • Nie zawsze wymaga obecności zębów. • Wymaga zdolności do żucia i przetwarzania miękkich/delikatnych produktów bez szybkiego zmęczenia. • Może być odpowiednia dla osób, które mają trudności lub odczuwają ból podczas żucia i połykania twardych lub gumowatych produktów. • Ten poziom może wiązać się z ryzykiem zadławienia u osób, u których klinicznie stwierdzono zwiększone ryzyko zadławienia, ponieważ wielkość kawałków żywności nie jest ograniczona. Ograniczenie wielkości kawałków żywności (np. poziomy 4 – purée, 5 – i wilgotne, 6 – miękkie i w kawałkach) ma na celu minimalizację ryzyka zadławienia. • Poziom ten może być stosowany przez wykwalifikowanych specjalistów w celu nauki rozwojowej lub jako etap przejściowy do produktów wymagających bardziej zaawansowanych umiejętności żucia. • Jeśli osoba wymaga nadzoru podczas jedzenia, przed zastosowaniem tego poziomu konsystencji należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu określenia odpowiedniego poziomu konsystencji żywności oraz planu posiłków zapewniającego bezpieczeństwo. • Niektóre osoby mogą spożywać posiłki w sposób niebezpieczny bez nadzoru z powodu problemów z żuciem i połykaniem lub niebezpiecznych zachowań podczas jedzenia. Przykłady takich zachowań to: niedostateczne żucie, wkładanie zbyt dużej ilości jedzenia do ust, zbyt szybkie jedzenie, połykanie dużych kęsów, brak zdolności do samodzielnej oceny umiejętności żucia. • W przypadku indywidualnych potrzeb i wymagań dotyczących nadzoru, należy skonsultować się z klinicystą. • Jeśli wymagany jest nadzór podczas posiłków, ten poziom konsystencji powinien być stosowany wyłącznie na podstawie ścisłych zaleceń i pisemnych wytycznych	

	wykwalifikowanego specjalisty.
--	--------------------------------

MIĘSO

- Gotowane do momentu uzyskania miękkiej i kruchej konsystencji.
- Jeśli nie można uzyskać miękkiej i kruchej tekstury, należy podać w formie mielonej i wilgotnej.

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki bokiem widelca, łyżki lub pałeczek.

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Mogą zawierać mięso, ryby, warzywa lub ich kombinacje, pod warunkiem, że końcowe kawałki są miękkie i kruche.
- Podawać w sosie o lekko, umiarkowanej lub bardzo gęstej konsystencji ORAZ odsączyć nadmiar płynu.
- Bez twardych części (grudek)

OWOCE

- Muszą być wystarczająco miękkie, aby można je było pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki.
- Nie należy stosować włóknistych części owoców (np. biała część pomarańczy).

WARZYWA

- Gotować na parze lub w wodzie do momentu uzyskania miękkiej konsystencji.
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde dla tego poziomu – należy sprawdzić miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Podawać w formie o zmiękczonej konsystencji.
- Odsączyć nadmiar mleka lub płynu i/lub zagęścić do poziomu gęstości zalecanego przez specjalistę.

PIECZYWO

- Pieczywo, kanapki i tosty, które można pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki, mogą być podawane według uznania specjalisty

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (i podobne produkty)

- Brak specjalnych zaleceń.

	Bez ograniczeń	
Opis/ Charakterystyka	• Zwykle, codzienne produkty spożywcze o różnych konsystencjach, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego • Do spożycia można stosować dowolną metodę (np. widelcem, łyżką, ręką) • Produkty mogą być twarde i chrupiące lub naturalnie miękkie • Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary: ◦ Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci) ◦ Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych) • Obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche • Obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, miąższ pod skórą, łuski lub kości • Obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem)	
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Wymagana jest zdolność do gryzienia twardych lub miękkich produktów oraz ich żucia przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do połknięcia • Wymagana jest zdolność do żucia wszystkich konsystencji bez szybkiego zmęczenia • Wymagana jest zdolność do usunięcia z jamy ustnej elementów, które nie nadają się do bezpiecznego połknięcia, takich jak kości czy chrząstki	
METODY TESTOWANIA	• Nie mają zastosowania	

Na tym poziomie NIE obowiązują żadne ograniczenia dotyczące konsystencji żywności

Nazwa diety	DIETA PRZETARTA (D10)
Zastosowanie	Dla osób: • z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej); • po zabiegach w obrębie twarzoczaszki; • z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim–umiarkowanym; • wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach.
Zalecenia dietetyczne	dieta przetarta jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie przetartej/zmielonej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych; • konsystencja gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływa; • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej 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, tłuszczów • dieta przetarta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; • dieta przetarta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia; • wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); • temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; • posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite • potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych. Zaleca się warzywa miękkie, gotowane do miękkości, przecierane lub miksowane. Zaleca się owoce obrane, gotowane, przetarte • 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 dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Zaleca się mięso mielone lub bardzo drobno rozdrobnione; • ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć • 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 • należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrztuszenia) • w przypadku braku możliwości spożywania pokarmów drogą doustną (m.in. nasilone objawy w chorobach jamy ustnej i przełyku: ból, zwężenie przełyku, rany; • dysfagia neurogenna) konieczne jest zastosowanie żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP). 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 dotyczące sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników • posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista • ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie rozdrobnione i podane pacjentowi • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.		
Wartość energetyczna	<table> <tr> <td data-bbox="454 1989 922 2033">Energia (En)</td><td data-bbox="922 1989 1428 2033">1800–2400 kcal/dobę</td></tr> </table>	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę		

Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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.	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych).	- 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 - grzyby - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek);	- owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; - owoce niedojrzałe;
	- 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).	- owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) - owoce w syropach cukrowych - owoce kandyzowane - przetwory owocowe wysokosłodzone; - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	- całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; - wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- 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.	- 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, w panierce - 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	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, rozdrobnione (zmiksowane).	- ryby surowe - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce - ryby wędzone - konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na twardo, przetarte jeżeli dobrze tolerowane.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu

		jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste - niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; - sery podpuszczkowe; - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach); - miękka margaryna; - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, - słonina, lój - twarde margaryny - masło klarowane - majonez - tłuszcz kokosowy i palmowy „masło kokosowe”; - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka) - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; - namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- słodczye zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami - cukierniczymi, bitą śmietaną; - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; - ciasto francuskie; - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała - napary owocowe - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) - bawarka; - kakao naturalne; - soki warzywne; - soki owocowe (w ograniczonych ilościach) - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone; - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie,	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili

	koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• 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 PAPKOWATA (D11)
Zastosowanie	Dla osób: • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); • z utrudnionym gryzieniem i połykaniem;
Zalecenia dietetyczne	dieta papkowata jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych; • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej 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, 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 papkowatej, która nie wymaga gryzienia; • wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); • temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; • posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie do gramatury nie są wliczane 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 dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; • ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany,

- oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć
- 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
 - w przypadku braku możliwości spożywania pokarmów drogą doustną (m.in. nasilone objawy w chorobach jamy ustnej i przełyku: ból, zwężenie przełyku, rany;
 - dysfagia neurogenna) konieczne jest zastosowanie żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP).

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 dotyczące sporządzania posiłków:

- 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 pacjentowi
- 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;
- natomiast u osób z zaburzeniami połykania (dysfagia) odpowiednią modyfikację konsystencji za pomocą zagęstników odpornych na działanie amylazy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).
- 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
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego;
- U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP)
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

	• wykluczyć dodatek zasmażek do potraw • do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• 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.	• wszystkie mąki pełnoziarniste; • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.
Warzywa i przetwory warzywne	• rozdrobnione warzywa, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych)	• 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; - grzyby; - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, zmiiksowane.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek) - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; - owoce droбноpestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	- 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	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	- całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; - wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- rozdrobnione (zmiiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka - rozdrobnione (zmiiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; - rozdrobnione (zmiiksowane) chude gatunki kiełbas.	- z dużą zawartością tłuszczu, np.: - łusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; - 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	wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione	- ryby surowe; - ryby smażone na dużej ilości

	• (zmiksowane).	• tłuszczu, w panierce; • ryby wędzone; • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko • rozdrobnione.	• gotowane na twardo; • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • niskotłuszczowe naturalne • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	• mleko i sery twarogowe tłuste; • mleko skondensowane; • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; • sery podpuszczkowe; • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach); • miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; • twarde margaryny; • masło klarowane; • majonez; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • „masło kokosowe”; • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; • namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	• słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami • cukierniczymi, bitą śmietaną; • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; • ciasto francuskie; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana; • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • bawarka; • kakao naturalne; • soki warzywne; • soki owocowe (w ograniczonych ilościach) • kompoty (bez dodatku cukru	• woda gazowana; • napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • mocne napary kawy i herbaty.

	lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	• 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; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili • kostki rosołowe 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 PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)
Zastosowanie	Dla osób: • w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych; • po krwawieniach z przewodu pokarmowego; • z chorobami jamy ustnej i przełyku; • z trudnościami w połykaniu; • z brakami w uzębieniu; • z niektórymi chorobami zakaźnymi według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej; polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów; • 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 Rzeczypospolitej Polskiej 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, ryb i tłuszczów; • pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej; • dieta przeznaczona jest do podaży drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające, w ciągu maksymalnie 24-48h należy rozpocząć żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z wykorzystaniem diet przemysłowych (FSMP) lub żywienie pozajelitowe • 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 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 roślinne (dozwolone) zamienniki białka zwierzęcego; • spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; • tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do

	przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. - Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć - 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. - 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 zamiennikami roślinnymi np. - mleczkiem kokosowym - wykluczyć dodatek zasmażek do potraw - do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw - ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800– 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 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
Grupy środków spożywczych	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane

Produkty zbożowe	- 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 mleku, herbacie, kawie zbożowej); - kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, 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 (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).	- wszystkie mąki pełnoziarniste - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu - pieczywo pełnoziarniste i żytnie - 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.
Warzywa i przetwory warzywne	- 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.	- 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.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.

	z warzyw czy rosołu.	
Owoce i przetwory owocowe	• owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; • klarowne soki owocowe.	• owoce surowe; • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); • owoce cytrusowe; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane • przetwory owocowe • wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne • rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	• wszystkie nasiona, pestki, • orzechy • „masło orzechowe”; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• 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).	• 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, panierowane; • 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	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	• ryby surowe; • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; • ryby wędzone; • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem,	• gotowane na twardo; • jaja przyrządzane z dużą ilością

	ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową).	tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- 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).	- 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.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach); - miękką margaryna; - oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	BEZWZGĘLNIE ZAKAZANE: - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; - twarde margaryny; - masło klarowane; - majonez; - tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka);	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;
	- galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); - ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	- torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru - ciasto francuskie - czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana; - słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; - napary owocowe; - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); - bawarka;	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - mocne napary kawy i herbaty.

	• soki warzywne; • soki owocowe (w ograniczonych ilościach); • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	
Przyprawy	• 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; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• 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 Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO PKU (D13A)
Zastosowanie	- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - w fenyloketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, tyrozyneimii typu 1, homocystynurii.
Zalecenia dietetyczne	dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej - podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka - białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego; - wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest 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, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków; - posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach - dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; - tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości) - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone - należy ograniczyć w diecie sól - należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży) - wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających - należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; - napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml - dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: - jakość - termin przydatności do spożycia

	• zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”; • sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: • gotowanie np. w wodzie, na parze • duszenie • pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych • potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym; • dozwolone 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 cukier dodawany do napojów i potraw • ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	Jednostki
		2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko naturalne *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy przyjąć, że białko całkowite stanowi 10% energii z diety, w tym 80% białka całkowitego stanowi białko z preparatu, który przyjmuje pacjent.	poniżej 12 g
	Tłuszcz ogółem	30-40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	55–65 % En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	• mąki niskobiałkowe PKU • skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana • pieczywo niskobiałkowe PKU • płatki niskobiałkowe PKU • makarony, niskobiałkowe PKU; • ryż niskobiałkowy PKU • potrawy mączne niskobiałkowe PKU • suchary niskobiałkowe; • tapioka; • sago.	• tradycyjne mąki • tradycyjne pieczywo • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze • tradycyjne kasze • tradycyjne płatki • makarony tradycyjne • potrawy mączne tradycyjne.
Warzywa i przetwory	• warzywa świeże, mrożone, gotowane,	• warzywa smażone lub

warzywne	duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: • dynia żółdziowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny; • w ograniczonej ilości do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak.	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka).	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	• owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gigi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzynki • suszone: jabłka, morele, żurawina, • gruszki, śliwki • sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru • dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 4 razy w jadłospisie dekadowym).	• owoce niedojrzałe; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane; • przetwory owocowe wysokosłodzone; • pozostałe owoce suszone; • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	• -	• wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• -	• orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• -	• mięso, wędliny i inne przetwory.
Ryby i przetwory rybne	• -	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza.
Jaja i potrawy z jaj	• zamiennik jajka niskobiałkowy PKU.	• jaja i potrawy z jaj.

i ich alternatywy		
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	• napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, napój owsiany o zawartości białka nie większej niż g/100 ml; • przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka.	• mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	• masło • miękka margaryna • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; • śmietanka/śmietana.	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, • słonina, łój • twarde margaryny; • majonez • tłuszcz kokosowy i palmowy; • frytura smaźnicza.
Desery	• budyń niskobiałkowy PKU • galaretka z agaru; • kisiel • miód/cukier (w ograniczonych ilościach) • ciastka i inne słodczy niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• galaretka (żelatyna); • ciastka, słodczy i inne wyroby tradycyjne; • czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne.
Napoje	• woda; • napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe); • soki warzywne bez dodatku soli; • soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru • mocne napary kawy i herbaty; • kakao; • napoje energetyzujące; • napoje alkoholowe.
Przyprawy i inne	• naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; • gotowe przyprawy warzywne; • keczup • karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska • sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • musztarda; • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; • substancje słodzące, w tym aspartam.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)
Zastosowanie	- dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej - podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; - wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest 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, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; - posiłki powinny być podawane 5 razy 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 - dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej - źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; - należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży) - wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających - należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; - napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml - dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: - jakość - termin przydatności do spożycia; - zawartość tłuszczu; - sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: - gotowanie np. w wodzie, na parze - duszenie bez obsmażania; - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia,

	pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; • smażenie bez tłuszczu. 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 cukier dodawany do napojów i potraw • ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	Jednostki
		2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	55–65% En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	• chleb (pszenny, żytni bez dodatku tłuszczu) • ryż • mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana) • kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); • płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); • makaron (bezejajeczny, ryżowy).	• chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów) • mąka sojowa • otręby owsiane • zarodki pszenne • musli zbożowe z rodzynkami i orzechami; • otręby pszenne • makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	• wszystkie oprócz przeciwwskazanych; • pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).	• Awokado; • Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	• -	• wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• -	• całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; • wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; • wieprzowina schab bez widocznego	• pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś; • wędliny tłuste, salami; • pasty mięsne; • parówki;

	tłuszczu.	pasztety.
Ryby i przetwory rybne	- chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); - krewetki - tłuste ryby morskie łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.	- ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. - ryby surowe; - ryby wędzone; - konserwy rybne; - ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	białko jaja.	żółtko jaja,.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	- mleko spożywcze 0 0,5% - tłuszczu - ser twarogowy chudy; - jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; - serwatka płynna 0,1% tłuszczu; - maślanka 0,5% tłuszczu; - mleko w proszku odtłuszczone; - napoje roślinne naturalne: ryżowe, - migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; - ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	- mleko >1% tłuszczu; - sery twarogowe półtłuste i tłuste; - serki homogenizowane tłuste; - sery żółte i topione - jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste - śmietana (wszystkie rodzaje); - mleko w proszku tłuste; - lody śmietankowe; - mleka modyfikowane dla niemowląt - mleczka i napoje roślinne smakowe; - napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).	- Masło - margaryny z olejów roślinnych; - oleje roślinne; - oliwa z oliwek; - smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; - galaretki; - kisiel.	- ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; - czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	- woda - napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); - soki warzywne bez dodatku soli; - soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	- napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone; - nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru - kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; - napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	- zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, - bazyli, oregano, tymianek,	- kostki rosółowe i esencje bulionowe - gotowe bazy do zup i sosów; - gotowe sosy sałatkowe i dressingi

	lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach) • gotowe przyprawy warzywne • keczup • ocet balsamiczny • miód • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• musztarda, majonez • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.
--	--	--

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA i JEJ MODYFIKACJE (D13C)	
Zastosowanie	- dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka) - w leczeniu nefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	- medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogenicznej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym - wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta - z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogenicznej możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). - WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g. Zalecane techniki kulinarne: - gotowanie tradycyjne lub na parze - duszenie - potrawy smażone w ograniczonych ilościach - pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników - zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; - napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	- pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo - niskiej zawartości węglowodanów; - makaron z mąki konjac; - pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	produkty zbożowe zwykłe.
Warzywa i przetwory	wszystkie dozwolone,	przetwory warzywne z dodatkiem

warzywne	• preferowane o niskiej zawartości • węglowodanów.	cukru.
Ziemniaki, Bataty	• -	• wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości • węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki • awokado; • oliwki.	• owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje sojowe bez dodatku cukru; • przetwory sojowe: tofu, tempeh; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	• gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	• całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; • pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i • oleju palmowego; • wiórki kokosowe; • mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	• orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; • pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; • chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: • drobiowych, wieprzowych, wołowych • tłuste wędliny np. boczek, • kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); • pieczone pasztety z chudego mięsa.	• podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; • inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; • owoce morza: krewetki.	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby surowe; • ryby wędzone;

		• konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• wszystkie dozwolone.	• jaja na miękko.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	• jogurt typu greckiego • tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana wszystkie niesłodzone; • napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, migdałowy.	• mleko i jego przetwory słodzone; • przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; • sery topione; • dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.
Tłuszcze	• masło; • śmietana tłusta; • miękka margaryna • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado; • majonez; • olej kokosowy (w ograniczonej ilości).	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, • słonina, łój • twarde margaryny; • tłuszcz palmowy; • frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą; • wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą; • gorzka czekolada min. 70%.	• galaretka tradycyjna; • kisiel • ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne; • czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.
Napoje	• woda • napary z herbaty, ziół itp. bez cukru; • kawa zbożowa bez cukru; • soki warzywne bez soli; • kakao bez cukru.	• napoje zawierające węglowodany.
Przyprawy i inne	• zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; • gotowe przyprawy warzywne; • keczup • karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska • sól (w ograniczonych ilościach); • substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	• cukier, miód • kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

Rozdział IV

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

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (P01)
Zastosowanie	dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań dietetyka lub lekarza; stanowi podstawę do planowania diet leczniczych terapeutycznych; w tym • eliminujących dany składnik/i pokarmowy np. • bez glutenu; • bez białek mleka; • bez orzechów arachidowych; • bez jaj, mleka i jego przetworów; • ubogopurynowa; • bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału 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, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; • każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw 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 lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D i B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; • w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin; • ryby (z dozwolonych gatunków ryb) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej raz w tygodniu porcja tłustych ryb morskich; • nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu; • 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; • konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru/miodu; • wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych

	i wzdymających; • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml; • dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość i stopień przetworzenia; • termin przydatności do spożycia; • sezonowość. • Stosowane techniki kulinarne: • gotowanie np. w wodzie, na parze; • duszenie; • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; • ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; • dozwolone 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; • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; • nie należy dodawać do potraw zasmażek; • należy ograniczyć do minimum cukier/miód dodawany do napojów i potraw; • należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; • tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • węglowodany 45–65 % energii z diety.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do	

		osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; - 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.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, itp.; - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże i mrożone; - warzywa kiszone; - pieczarki.	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - grzyby leśne.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.	
Owoce i przetwory owocowe	- wszystkie owoce: świeże, mrożone; - musy z owoców bez dodanego cukru; - dżemy owocowe niskosłodzone	- owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane; - przetwory owocowe wysokosłodzone.	

	(nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); • owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje sojowe bez dodatku cukru; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); • przetwory sojowe: tofu, tempeh.	• gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; • pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	• Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; • pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; • chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; • pieczone pasztety z chudego mięsa; • galaretki drobiowe.	• 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	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; • inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; • owoce morza: krewetki.	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby surowe; • ryby wędzone; • konserwy rybne; • ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane; - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; - omlety, kotlety jajeczne.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	- mleko od 2% do 3,2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); - sery podpuszczkowe; - serki kanapkowe; - śmietanka/śmietana.	- przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; - mleko skondensowane; - jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; - sery topione.
Tłuszcze	- masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; - miękką margaryna; - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; - majonez.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; - twarde margaryny; - masło klarowane; - tłuszcz kokosowy i palmowy; - pasty kokosowe; - frytura
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - ciasta drożdżowe; - biszkoptowe; - czekolada min. 70% kakao.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; - ciasta kruche; - ciasto francuskie; - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda; - napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); - soki warzywne bez dodatku soli; - soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	- Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; - nektary owocowe, syropy owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - napoje energetyzujące; - czekolada do picia.
Przyprawy	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); - mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie;	- kostki rosółowe i esencje bulionowe; - wywary na kościach i skórach; - gotowe bazy do zup i sosów; - gotowe sosy sałatkowe i dressingi;

	• gotowe przyprawy warzywne; • sól (w ograniczonych ilościach); • keczup; • wywary warzywne i chude mięsne; • miód i cukier w ograniczonych ilościach.	• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.
--	--	---

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (P02)
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 12*. miesiąca życia, do 24. miesiąca życia; - dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających posiłków oszczędzających przewód pokarmowy i zapewniających jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników pokarmowych, według wskazań dietetyka lub lekarza; - Ma zastosowanie m.in. stanach przebiegających ze zmniejszonym łaknieniem i ogólnym osłabieniem, takich jak np. infekcje przebiegające z gorączką; - choroby przewodu pokarmowego, choroby przyzębia, zabiegi chirurgiczne; Dieta łatwostrawna stanowi podstawę do przygotowywania diet o zmienionej konsystencji zgodnie z zaleceniami lekarza (lub lekarza i dietetyka). Rekomenduje się, aby modyfikacje konsystencji płynów i pokarmów przygotowywano w oparciu o aktualne wytyczne Międzynarodowej Inicjatywy Standaryzacji Diet w przypadku Dysfagii (The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative; IDDSI). * można stosować u dzieci poniżej 12 miesiąca życia, pod warunkiem zachowania zgodności ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia, przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej podaży pokarmu matki i/lub preparatów do początkowego i/lub następnego żywienia dzieci.
Zalecenia dietetyczne	- dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji potraw/produktów ciężkostrawnych (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogato błonnikowych), a także doborze odpowiednich technik kulinarnych, które mają poprawić strawność składników odżywczych i ograniczyć objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego; - lekarz i/lub dietetyk na podstawie wywiadu mogą ustalić indywidualną tolerancję pacjenta na niektóre potrawy/produkty zwyczajowo wykluczane z diety łatwostrawnej; - dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, oraz tłuszczów; - dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, - konsystencji oraz obróbki termicznej; - posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; - w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, - przygotowanych za pomocą dozwolonych technik kulinarnych; - należy ograniczyć w posiłkach produkty zbożowe z pełnego przemiału; - dieta powinna opierać się na produktach i potrawach świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; - zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza i/lub dietetyka;

- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub
- produkty roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia;
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/inne dozwolone produkty;
- ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić najmniej min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich tygodniowo;
- 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;
- ograniczenie niedozwolone są produkty/potrawy ciężkostrawne i wzdymające;
- należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej;
- napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml;
- dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. brak produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość i stopień przetworzenia;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie np. w wodzie, na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;
- rozdrabnianie i spulchnianie potraw.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 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 tradycyjnych zasmażek do potraw;
- do zagęszczania potraw należy stosować zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, ewentualnie słodkiej śmietance;
- należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;
- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

Makroskładniki:

- białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży;
- tłuszcz 35-40% dla dzieci do 3 roku życia, 30-40% życia dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to

	jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową; węglowodany 45–65 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En) ;	Wiek (lata)	jednostki
		1–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	1–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	1–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	1–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	1–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki przemiału oczyszczone, np. mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; - pieczywo typu graham, (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); - 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.	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu itp.; - 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 oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; - makarony grube i pełnoziarniste; - ryż brązowy, ryż czerwony.	

Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże lub mrożone(zalecane np. marchew, buraki, dynia, cukinia, kabaczek, zielony groszek, młoda fasolka szparagowa; - zielone warzywa - liściaste np. sałata, roszponka); - gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); - pomidor bez skóry.	- warzywa kapustne; - warzywa cebulowe; - surowe ogórki, papryka, kukurydza; - warzywa przetworzone tj. warzywa - konserwowe, warzywa smażone lub - przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - kiszonki; - pieczarki; - surowe kielki roślin; - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- dojrzałe bez skórki i pestek (zalecane np. jabłka, brzoskwinie, morele); - przeciery i musy owocowe z niską zawartością (do 5g na 250 ml) lub bez dodatku cukru; - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); - owoce droбноpestkowe przetarte przez sito.	- owoce niedojrzałe; - owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki); - owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane; - przetwory owocowe wysokosłodzone; - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	w zależności od tolerancji niesłodzone napoje sojowe, tofu naturalne.	pozostałe produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	w zależności od tolerancji mielone nasiona/orzechy/pestki lub pasty bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	- całe nasiona, pestki, orzechy; - pasty z orzechów/nasion/pestek z dodatkiem soli i/lub cukru; - wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	- mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; - chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; - galaretki drobiowe.	- 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 i wędzonki mięsne.
Ryby i przetwory rybne	- ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; - inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; - owoce morza: krewetki.	- ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; - ryby surowe; - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; - ryby wędzone; - konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na twardo (jeżeli dobrze tolerowane); - jajecznica na parze.	- jaja na miękko; - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko do 2% tłuszczu; - sery twarogowe chude lub półtłuste; - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt i inne do 3% tłuszczu); - śmietanka/śmietana do 12% tłuszczu.	- przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; - jogurty owocowe i inne przetwory - mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; - sery topione; - sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; - sery podpuszczkowe; - wysokotłuszczowe napoje mleczne - fermentowane; - śmietana tłusta.
Tłuszcze	- masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; - miękką margaryna; - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, lój; - twarde margaryny; - masło klarowane; - majonez; - tłuszcz kokosowy i palmowy; - frytura smaźalnicza.
Desery	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub	- słodyczne zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; - ciasta kruche; - ciasto francuskie;

	- z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - ciasta drożdżowe niskosłodzone; - ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- czekolada i wyroby - czekoladopodobne; - desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	- woda niegazowana; - napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao; - zalecane słabe napary); - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/ 250 ml).	- woda gazowana; - napoje gazowane; - napoje wysokosłodzone; - soki i nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - mocne napary herbaty i kawy; - napoje energetyzujące.
Przyprawy	- łagodne naturalne zioła i przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; - gotowe przyprawy warzywne; - sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- miód; - ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; - kostki rosółowe i mocne 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03)
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.
Zalecenia dietetyczne	dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci oraz postępowania dietetycznego w zakresie zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej; - główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu; - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału 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; - należy ograniczyć spożycie produktów zawierających węglowodany łatwo przyswajalne, w tym cukry dodane; - kwasy tłuszczowe nasycone i typu trans oraz cholesterol; - 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; - 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 bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, witaminę D, B12) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; - w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych; - ryby (z dozwolonych gatunków) należy uwzględnić min. 2 razy w jadłospisie dekadowym, w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich; - nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu; - 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/miodu do potraw; - należy wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu; - należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej;

	- dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: - jakość i stopień przetworzenia; - termin przydatności do spożycia; - sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: - gotowanie np. w wodzie, na parze; - duszenie bez wcześniejszego obsmażania; - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; - ograniczenie potraw smażonych do 1 x w jadłospisie dekadowym, dozwolone 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; - niedozwolone 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 ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: - białko 10-15% energii dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii (En); - tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24-47 miesięcy, 30-40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; - węglowodany 45–60 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1800 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	15–10% En
		4–9	15–20% En
		10–18	15–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60% En
		4–9	45–60% En

		10–18	45–60% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki razowe i pełnoziarniste (typ 1700-2000); - pieczywo razowe lub pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; - pieczywo o obniżonym IG; - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana; - płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego; - makarony, np.: razowy z dowolnego zboża, pszenne z mąki durum (gotowane al dente); - ryż brązowy, paraboliczny, dziki; - potrawy mączne przede wszystkim z mąki razowej lub pełnoziarnistej (typ 1700-2000), np. pierogi, kopytka, kluski.	- pieczywo z mąki oczyszczonej z różnych zbóż; - mąka o niskim wyciągu np. pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu; - drobne kasze (np. manna, kukurydziana); - ryż oczyszczony: jaśminowy, biały, czerwony, długoziarnisty, do sushi, do risotto; - produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; - płatki błyskawiczne; - wafle ryżowe i z innych ekspandowanych zbóż; - zboża ekspandowane; - chrupki kukurydziane.	
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże i mrożone; - warzywa kiszone; - pieczarki.	- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. - warzywa konserwowe i marynowane z dodatkiem cukru i octu; - grzyby leśne.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone w mundurkach.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - ziemniaki puree; - puree w proszku.	
Owoce i przetwory owocowe	- wszystkie owoce świeże i mrożone (w ograniczonych ilościach); - przetwory owocowe niskosłodzone, 100% z owoców np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	- owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane; - przetwory owocowe wysokosłodzone; - owoce suszone.	

Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; - pasty z nasion roślin strączkowych; - mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; - napoje sojowe bez dodatku cukru; - przetwory sojowe: tofu, tempeh; - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane; - pasty orzechowe/z nasion/z pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	- orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; - pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	- mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; - chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; - pieczone pasztety z chudego mięsa; - galaretki drobiowe.	- 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	- ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; - inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; - owoce morza: krewetki.	- ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; - ryby wędzone; - konserwy rybne; - ryby surowe; - ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane; - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; - omlety, kotlety jajeczne smażone na	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.

	małej ilości tłuszczu.	
Mleko i produkty mleczne	• mleko do 2% tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; • napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir, bez dodatku cukru do 3% tłuszczu; • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (przetwory mleczne bez dodatku cukru wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka); • śmietana do 12% tłuszczu jako dodatek do zup w niewielkich ilościach.	• przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • jogurty owocowe i inne przetwory • mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; • sery topione, sery pleśniowe typu brie, • camembert, roquefort; • mleko i sery twarogowe tłuste; • słodzone napoje mleczne; • tłuste sery podpuszczkowe; • śmietana.
Tłuszcze	• oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek; • miękka margaryna; • margaryny miękkie wzbogacane w sterole/stanole roślinne (zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka).	• tłuszcze zwierzęce, np. masło, • smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny; • masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • pasty kokosowe; • frytura smaźalnicza.
Desery	• sałatki owocowe (bez dodatku cukru); • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; • ciasta warzywne np. ciasto z fasoli; • czekolada gorzka z min. 70% kakao. • dodatek do głównego posiłku	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; • torty i ciasta z masami • cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; • ciasta kruche; • ciasto francuskie; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda; • napoje bez dodatku cukru (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); • soki warzywne bez dodatku soli.	• napoje wysokosłodzone; • soki i nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • napoje energetyzujące.
Przyprawy	• zioła świeże i suszone jedno-składnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); • mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie, • gotowe przyprawy warzywne; • sól (w ograniczonych ilościach); • musztarda Dijon, chrzan bez cukru; • chude wywary warzywne i mięsne; • u dzieci starszych dozwolone ograniczone ilości stewii, ksylitolu, erytrytolu jako dodatek do deserów.	• kostki rosółowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; • mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; • cukier i miód.

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (P04)
Zastosowanie	dla dzieci i młodzieży, przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; • dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; • dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; • należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek 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, 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; • każdy posiłek powinien zawierać 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 tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; • w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; • ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; • tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; • konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml; • dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość i stopień przetworzenia; • termin przydatności do spożycia; • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • gotowanie np. w wodzie, na parze; • duszenie;

	• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; • ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; • dozwolone 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 wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym; • nie należy dodawać do potraw zasmażek; • należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw; • należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; • tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • węglowodany 45–65 % energii z diety.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1500–1700 kcal
		10–18	2000–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–15% En
		4–9	10–20% En
		10–18	10–20% En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40% En
		4–9	30–40% En
		10–18	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–65% En
		4–9	45–65% En
		10–18	45–65% En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki pełnoziarniste; • mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;	• Produkty zbożowe z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produktów pochodzenia	

	• 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, jagłana, 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 biały; • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski.	zwierzęcego itp.; • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy.
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone; • pieczarki; • owoce chlebowca; • glony i wodorosty; • warzywa kiszzone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone; • musy z owoców bez dodanego cukru; • dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); • owoce suszone.	• owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane; • przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych i przetwory	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); • przetwory sojowe: tofu, tempeh.	• gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni,	• orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; • pasty z orzechów/pestek/nasion

	- sezam, siemię lniane; - pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	(„masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Jaja i potrawy z jaj	roślinny zamiennik jajka.	jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	- produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez cukru; „sery” wegańskie; „jogurty” wegańskie; - mleczko kokosowe.	- przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; - mleko skondensowane; - jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; - sery topione; - sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort.
Mięso i przetwory mięsne	-	mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	- miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; - majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; - twarde margaryny; - masło, masło klarowane; - tłuszcz kokosowy i palmowy; - pasty kokosowe; - frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); - galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); - ciasta drożdżowe; - czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; - batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.; - desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	- desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; - ciasta kruche; - ciasto francuskie; - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda; - napoje bez dodatku cukru lub z małą	Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml

	ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); • soki warzywne bez dodatku soli; • soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	nektary owocowe, syropy owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • napoje energetyzujące; • czekolada do picia; • bawarka.
Przyprawy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); • mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; • gotowe przyprawy warzywne; • sól (w ograniczonych ilościach); • keczup; • wywary warzywne; • płatki drożdżowe, pasta marmite; • cukier w ograniczonych ilościach.	• zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; • miód; • kostki rosółowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO PKU (P13A)
Zastosowanie	dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza i/lub dietetyka; *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka) w fenylketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, acyduurii glutarowej typu 1, tyrozynemii typu 1, homocystynurii.
Zalecenia dietetyczne	dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej; • podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; • białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego; • w indywidualnych przypadkach dodatkowo włączane jest źródło białka pochodzenia zwierzęcego (np. z jaj, mleka i jego przetworów); • wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest 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, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków; • posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; • 3 posiłki główne śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; • dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości); • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; • należy ograniczyć w diecie sól; • należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); • wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; • napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml; • dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość;

	• termin przydatności do spożycia; • zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”; • sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: • gotowanie np. w wodzie, na parze; • duszenie; • pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; • potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym; • dozwolone 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 cukier dodawany do napojów i potraw; • ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko naturalne poniżej 5 g z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko naturalne poniżej 7 g z diety dla dzieci w wieku 4-9 lat, białko naturalne poniżej 12 g z diety dla dzieci w wieku 10-18 lat. *Ilość białka modyfikowana w zależności od stanu klinicznego pacjenta według zaleceń lekarza i/lub dietetyka. Pozostałą ilość zapotrzebowania na białko uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej; • tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • węglowodany 55–65% energii.		
Wartość energetyczna ;	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150
		4-9	1500-1700
		10-18	2000-2400
Wartość odżywcza	Białko naturalne ; *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy przyjąć, że białko całkowite stanowi 10% energii z diety w każdej grupie wiekowej, w tym 80% białka całkowitego stanowi białko z preparatu, który przyjmuje pacjent.	2-3	poniżej 5 g
		4-9	poniżej 7 g
		10-18	poniżej 12 g
	Tłuszcz ogółem	2-3	35-40% En
		4-9	30-40% En
		10-18	30-40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą	

	Węglowodany ogółem	2–3	55–65 % En
		4–9	55–65 % En
		10–18	55–65 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
	Sód	2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- mąki niskobiałkowe PKU; - skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; - pieczywo niskobiałkowe PKU; - płatki niskobiałkowe PKU; - makarony, niskobiałkowe PKU; - ryż niskobiałkowy PKU; - potrawy mączne niskobiałkowe PKU; - suchary niskobiałkowe; - tapioka; - sago.	- tradycyjne mąki; - tradycyjne pieczywo; - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; - tradycyjne kasze; - tradycyjne płatki; - makarony tradycyjne; - potrawy mączne tradycyjne.	
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: - dynia żółdziowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny; - w ograniczonej ilości do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak.	warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka).	ziemniaki smażone (frytki, talarki).	

Owoce i przetwory owocowe	• owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gęsi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, • gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzynki; • suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki; • sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; • dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 4 razy w jadłospisie dekadowym).	• owoce niedojrzałe; • owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane; • przetwory owocowe wysokosłodzone; • pozostałe owoce suszone; • owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	• -	• wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• -	• orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• -	• mięso, wędliny i inne przetwory.
Ryby i przetwory rybne	• -	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza.
Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy	• zamiennik jajka niskobiałkowy PKU.	• jaja i potrawy z jaj.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	• napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, napój owsiany o zawartości białka nie większej niż • g/100 ml; • przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka.	• mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	• masło; • miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, • słonina, łój; • twarde margaryny;

	• śmietanka/śmietana.	• majonez; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • frytura smaźnicza.
Desery	• budyń niskobiałkowy PKU; • galaretka z agaru; • kisiel; • miód/cukier (w ograniczonych ilościach); • ciastka i inne słodczy niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• galaretka (żelatyna); • ciastka, słodczy i inne wyroby tradycyjne; • czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne.
Napoje	• woda; • napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe); • soki warzywne bez dodatku soli; • soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • mocne napary kawy i herbaty; • kakao; • napoje energetyzujące; • napoje alkoholowe.
Przyprawy i inne	• naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, • cynamon; • gotowe przyprawy warzywne; • keczup; • karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; • sól i cukier/miód (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosółowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • musztarda; • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; • substancje słodzące, w tym aspartam.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (P13B)
Zastosowanie	dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; • podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; • wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest 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, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; • posiłki powinny być podawane 5 razy 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; • dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; • źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; • należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); • wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; • należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; • napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml; • dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość; • termin przydatności do spożycia; • zawartość tłuszczu; • sezonowość. Zalecane techniki kulinarne: • gotowanie np. w wodzie, na parze; • duszenie bez obsmażania; • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia,

	pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; - smażenie bez tłuszczu. 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 cukier dodawany do napojów i potraw; - ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. Makroskładniki: - białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku do 3 lat, białko 10-20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; - tłuszcze z produktów dozwolonych poniżej 10% energii z diety dla dzieci i młodzieży; - pozostałą ilość zapotrzebowania na tłuszcz uzupełniają specjalistyczne preparaty z kategorii żywności medycznej będące źródłem MCT (dostępne w ramach procedury importu docelowego). - węglowodany min. 50 % energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2-3	950-1150 kcal
		4-9	1500-1700 kcal
		10-18	2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2-3	10-15% En
		4-9	10-20% En
		10-18	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	2-3	poniżej 10% En
		4-9	poniżej 10% En
		10-18	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	2-3	55–65% En
		4-9	55–65% En
		10-18	55–65% En
	Błonnik	2-3	≥ 10 g/dobę
		4-9	≥ 15 g/dobę
		10-18	≥ 20 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone	
Produkty zbożowe	- chleb (pszenny, żytni bez dodatku tłuszczu); - ryż; - mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); - kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); - płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym);	- chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i - półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów); - mąka sojowa; - otręby owsiane; - zarodki pszenne; - musli zbożowe z rodzynkami	

	• makaron (bezjajeczny, ryżowy).	• i orzechami; • otręby pszenne; • makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	• wszystkie oprócz przeciwwskazanych; • pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu).	• Awokado; • Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty.	• ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	• -	• wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• -	• całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica; • wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; • wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu.	• pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś; • wędliny tłuste, salami; • pasty mięsne; • parówki; • pasztety.
Ryby i przetwory rybne	• chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); • krewetki; • tłuste ryby morskie łosoś, makreła atlantycka, śledź, sardynki porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu.	• ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. • ryby surowe; • ryby wędzone; • konserwy rybne; • ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	• białko jaja.	• żółtko jaja,.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	• mleko spożywcze 0 0,5% tłuszczu; • ser twarogowy chudy; • jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; • serwatka płynna 0,1% tłuszczu; • maślanka 0,5% tłuszczu; • mleko w proszku odtłuszczone; • napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; • ser podpuszczkowy • niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu).	• mleko >1% tłuszczu; • sery twarogowe półtłuste i tłuste; • serki homogenizowane tłuste; • sery żółte i topione; • jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; • śmietana (wszystkie rodzaje); • mleko w proszku tłuste; • lody śmietankowe; • mleka modyfikowane dla niemowląt; • mleczka i napoje roślinne smakowe;

		• napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	• MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta).	• Masło; • margaryny z olejów roślinnych; • oleje roślinne; • oliwa z oliwek; • 5) smalec, łój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; • galaretka; • kisiel.	• ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; • czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	• woda; • napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); • soki warzywne bez dodatku soli; • soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• napoje gazowane; • napoje wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; • napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	• zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); • gotowe przyprawy warzywne; • keczup; • ocet balsamiczny; • miód; • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • musztarda, majonez; • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA i JEJ MODYFIKACJE (P13C)	
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 24*. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, - według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); *możliwe zastosowanie u dzieci młodszych po indywidualnych modyfikacjach według wskazań lekarza i/lub dietetyka - w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	- medyczna terapia dietą ketogeniczną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogenicznej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietą ketogeniczną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; - wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; - z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogenicznej możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). - WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g. Zalecane techniki kulinarne: - gotowanie tradycyjne lub na parze; - duszenie; - potrawy smażone w ograniczonych ilościach; - pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: - zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; - zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; - napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	- pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; - makaron z mąki konjac;	produkty zbożowe zwykłe.

	• pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie dozwolone, preferowane • o niskiej zawartości węglowodanów.	• przetwory warzywne z dodatkiem cukru.
Ziemniaki, Bataty	• -	• wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów • owoce jagodowe • np. maliny, truskawki; • awokado; • oliwki.	• owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje sojowe bez dodatku cukru; • przetwory sojowe: tofu, tempeh; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	• gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	• całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; • pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; • oleju palmowego;	• orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; • pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
	• wiórki kokosowe; • mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; • chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: • drobiowych, wieprzowych, wołowych; • tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); • pieczone pasztety z chudego mięsa.	• podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, • morszczuk; • inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska,	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia,

	śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; • owoce morza: krewetki.	gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby surowe; • ryby wędzone; • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• wszystkie dozwolone.	• jaja na miękko.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	• jogurt typu greckiego; • tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana wszystkie niesłodzone; • napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, np. napój sojowy, migdałowy.	• mleko i jego przetwory słodzone; • przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; • sery topione; • dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.
Tłuszcze	• masło; • śmietana tłusta;	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec,
	• miękka margaryna; • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado; • majonez; • olej kokosowy (w ograniczonej ilości).	• słonina, lój; • twarde margaryny; • tłuszcz palmowy; • frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą; • wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą; • gorzka czekolada min. 70%.	• galaretka tradycyjna; • kisiel; • ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne; • czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.
Napoje	• woda; • napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru; • kawa zbożowa bez cukru; • soki warzywne bez soli; • kakao bez cukru.	• napoje zawierające węglowodany.
Przyprawy i inne	• zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, • cynamon; • gotowe przyprawy warzywne;	• cukier, miód; • kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

	• keczup; • karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; • sól (w ograniczonych ilościach); • substancje słodzące: np. erytrytol, glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	
--	---	--

Nazwa diety	DIETA MAŁOSODOWA (P14A)	
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, z przewlekłą chorobą nerek, w kamicy układu moczowego, w ostrej niewydolności nerek, u pacjentów leczonych nerkozastępczo; - jako modyfikacja diety podstawowej z ograniczeniem sodu do 1200 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; - dieta prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; - posiłki powinny być przygotowywane bez udziału soli oraz gotowych mieszanek przyprawowych, w których w skład wchodzi sól pod każdą postacią np. glutaminian sodu; - w diecie należy wykluczyć produkty przetworzone, instant, wędzone, konserwowe i kiszone; - do przygotowywania potraw należy używać świeżych i suszonych ziół naturalnych np. bazylii, tymianek, oregano, majeranek, lubczyk, cząber oraz słodka papryka, czosnek, cytryna itp. Makroskładniki: - białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; - tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; - węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; - 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,	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, itp.; - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np.: - cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	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.	
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone; • pieczarki.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • warzywa kiszone; • warzywa konserwowe; • grzyby leśne.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone; • musy z owoców bez dodanego cukru; • dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym); • owoce suszone.	• owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane; • przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób; • pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje sojowe bez cukru; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	• gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie); • przetwory sojowe tofu.
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam,	• Orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; • pasty z orzechów/pestek/nasion solone i/lub słodzone.

	- siemię lniane; • pasty z orzechów/nasion/pestek bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego.	
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. • polędwica, schab, szynka; • mięsa pieczone i gotowane chude gatunki wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; • galaretki drobiowe.	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; • mięsa peklowane; • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; • gotowe wędliny pieczone, wędzone konserwowe; • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; • tłuste pasztety; • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); • konserwy mięsne; • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; • inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; • owoce morza: krewetki.	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby surowe; • ryby wędzone; • konserwy rybne; • ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane; • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; • omlety, kotlety jajeczne. •	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	• mleko od 2 % do 3,2 % tłuszczu i sery twarogowe chude lub półtłuste; • naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt i inne); • serki kanapkowe naturalne; • śmietanka/śmietana.	• przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; • sery topione; • sery pleśniowe typu brie, camembert, Roquefort; • sery podpuszczkowe; • serek granulowany typu wiejskiego;

		• serki typu fromage smakowe.
Tłuszcze	• masło mieszanki masła z olejami roślinnymi; • miękka margaryna; • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; • majonez.	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny; • masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy; • pasty kokosowe; • frytura.
Desery (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym)	• budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytego mleka); • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml użytej wody); • ciasta drożdżowe; • biszkoptowe; • czekolada min. 70% kakao.	• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; • ciasta kruche; • ciasto francuskie; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda; • napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao); • soki warzywne bez dodatku soli; • soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	• Wszystkie napoje z dodatkiem cukru większym niż 5 g/250 ml; • nektary owocowe, syropy owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • napoje energetyzujące; • czekolada do picia.
Przyprawy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylika, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); • mieszanki przypraw bez dodatku soli i sodu np. zioła prowansalskie; • gotowe przyprawy warzywne; • przecier pomidorowy naturalny; • miód i cukier w ograniczonych ilościach.	• kostki rosółowe i esencje bulionowe; • sól kamienna, morską, himalajską, • niskosodowa; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; • mieszanki przypraw zawierające sol i sól np. glutaminian sodu; • ketchup, majonez, musztarda; • sosy na bazie majonezu.

Nazwa diety	DIETA UBOGOPOTASOWA (P14B)	
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniu potasu w surowicy; - jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 1200-2500 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	- dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; - w diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości potasu; - w przypadku dużego ograniczeni potasu (1200-1500mg/dobe) konieczne jest stosowanie metody pięciokrotnego płukania warzyw. Warzywa, z których można wypłukać część potasu to: ziemniaki, marchew, seler, pietruszka; instrukcja prawidłowego płukania ziemniaków i warzyw: - Obrać ziemniaki wieczorem i zalać zimną wodą. - Tak zalane ziemniaki pozostawić na całą noc. - Rano odlać wodę i zalać świeżą. - Przed gotowaniem ponownie wymienić wodę. - W czasie gotowania należy wymienić wodę 4 razy. - UWAGA: za każdym razem wymienimy wodę na wrzątek. - do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: - białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; - tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; - węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	- pieczywo z mąk oczyszczonych, - pszenne; - mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa;	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;

	• makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); • ryż biały, wafle ryżowe; • drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; • płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	• pieczywo żytnie i mieszane; • pieczywo o obniżonym IG; • pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jagłana; • płatki gotowane al dente np. • owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego; • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu; • drobne kasze (np. manna, kukurydziana); • ryż biały; • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; • płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	• cebula, kapusta pekińska,górek, sałata, zielona papryka, kalafior, cukinia, rzodkiewka w małych ilościach, brokuły; • ziemniaki i włoszczyzna płukana; • kiszone ogórki.	• kukurydza, pietruszka, ziemniaki, pomidor, seler, dynia, szczypiorek, brukselka, buraki, chrzan, czosnek, koper, papryka czerwona, marchew w dużych ilościach, bakłażan, kiełki; • kiszona kapusta; • grzyby leśne i uprawne; • warzywa konserwowe; • przetwory pomidorowe; • koncentraty warzywne; • warzywa suszone.
Ziemniaki, Bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone płukane.	• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); • ziemniaki niepłukane; • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• arbuz, cytryna, jagody, gruszka, jabłko, poziomki, wiśnie; • świeże i mrożone; • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy jagodowy, wiśniowy, z jabłkowy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	• banan, melon, ananas, porzeczeki białe, czarne i czerwone, morele, brzoskwinie, truskawki, śliwki, grejpfrut, awokado, kiwi, winogrona w dużych ilościach; • suszone owoce, awokado owoce w syropach cukrowych; • owoce kandyzowane; • przetwory owocowe wysokosłodzone; • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	•	• wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób;

		• pasty z nasion roślin strączkowych; • mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; • napoje sojowe bez dodatku cukru; • przetwory sojowe: tofu, tempeh; • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochugotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	•	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; • pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze; • pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. • polędwica, schab, szynka; • chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych;	• 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;
	• pieczone pasztety z chudego mięsa; • galaretki drobiowe.	• mięsa panierowane; • 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	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; • inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym; • owoce morza: krewetki.	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; • ryby wędzone, • konserwy rybne; • ryby surowe; • ryby panierowane i w cieście.

Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane; - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone; - omlety, kotlety jajeczne.	- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; - napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; - sery podpuszczkowe; - serki kanapkowe naturalne; - śmietana.	- przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; - mleko skondensowane; - jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; - sery topione, - mleko i sery twarogowe tłuste; - słodzone napoje mleczne; - tłuste sery podpuszczkowe.
Tłuszcze	- masło mieszanki masła z olejami roślinnymi; - miękka margaryna; - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; - majonez.	- tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, kój wołowy, słonina; - twarde margaryny; - masło klarowane; - tłuszcz kokosowy i palmowy;
		- pasty kokosowe; - frytura smaźalnicza.
Desery	- budyń (bez dodatku cukru); - kisiel z owoców niskopotasowych np. jagód, jabłka, gruszki, wiśni (bez dodatku cukru); - ciasta drożdżowe niskosłodzone.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; - ciasta kruche; - ciasto francuskie; - kakao i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda; - lekke herbaty.	- napoje wysokosłodzone; - soki i nektary owocowe; - wody smakowe z dodatkiem cukru; - napoje energetyzujące; - kakao, kawa zbożowa.
Przyprawy	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); - mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie - gotowe przyprawy warzywne; - sól (w ograniczonych ilościach).	- kostki rosółowe i esencje bulionowe; - gotowe bazy do zup i sosów; - gotowe sosy sałatkowe i dressingi; - przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; - mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); - papryka suszona.

Nazwa diety	DIETA UBOGOFOSFORANOWA (P14C)	
Zastosowanie	- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); - zalecone stosowanie u wszystkich pacjentów w podwyższonym stężeniem fosforu w surowicy; - jest modyfikacją diety podstawowej z ograniczeniem potasu do 400-800 mg/dobę.	
Zalecenia dietetyczne	dieta prawidłowo zbilansowana pod względem wartości energetycznej i składników pokarmowych w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci; - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; - W diecie należy wykluczyć produkty zawierające duże ilości fosforu. - do przygotowywania potraw dozwolone jest używanie niewielkich ilości świeżych i suszonych ziół. Makroskładniki: - białko 10-15% energii z diety dla dzieci w wieku 2-3 lata, białko 10–20% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży; - tłuszcz 35–40% energii z diety dla dzieci w wieku 24–47 miesięcy, 30–40% energii z diety dla dzieci starszych i młodzieży, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; - węglowodany 45–65 % energii z diety. Zapotrzebowanie energetyczne oraz ogólne wytyczne pozostają takie same jak w diecie podstawowej	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	- pieczywo z mąk oczyszczonych, pszenne; - mąka pszenna, orkiszowa, ryżowa; - makarony pszenne, ryżowe (gotowane al dente); - ryż biały, wafle ryżowe; - drobne kasze: kasza manna, bulgur perłowa, mazurska; - płatki ryżowe, pszenne niewzbogacane; - potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski.	- pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. - żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; - pieczywo żytnie i mieszane; - pieczywo o obniżonym IG; - pieczywo o obniżonej zawartości węglowodanów; - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna pęczak, orkiszowa, kasza jagłana; - płatki gotowane al dente np. - owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowofruktozowego; - pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu; - drobne kasze (np. manna, kukurydziana);

		- ryż biały; - produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy; - płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe oraz granole, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 12) płatki błyskawiczne.
Warzywa i przetwory warzywne	- wszystkie warzywa świeże i mrożone; - warzywa kiszone.	- kukurydza, chrzan; - grzyby leśne i uprawne; - warzywa konserwowe.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- świeże i mrożone; - przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	- kiwi, maliny, porzeczki białe, czerwone, czarne; - owoce w syropach cukrowych; - owoce kandyzowane; - przetwory owocowe wysokosłodzone; - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	-	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; - pasty z nasion roślin strączkowych; - mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; - napoje sojowe bez dodatku cukru; - przetwory sojowe: tofu, tempeh; - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); - gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	-	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; - pasty orzechowe/z nasion/z pestek orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze; - pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie	mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;

	wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; • chude gatunki wędlin gotowanych, pieczonych niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego; • drobiowych, wieprzowych, wołowych.	• 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; • pasztety; • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk, karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź. • Nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym	• ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płycetnik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki; • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; • ryby wędzone; • konserwy rybne; • ryby surowe; • ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane; • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone • omlety, kotlety jajeczne nie częściej niż raz w jadłospisie dekadowym • omlety i pasty z białka jaja	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie itp.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; • napoje mleczne naturalne fermentowane (np. jogurt, kefir), bez dodatku cukru; • serki kanapkowe naturalne; • śmietana.	• przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; • sery topione; • sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort; • mleko i sery twarogowe tłuste; • słodzone napoje mleczne; • sery podpuszczkowe; • tłusta śmietana.
Tłuszcze	• masło, mieszanki masła z olejami roślinnymi; • miękka margaryna; • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; • majonez.	• tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; • twarde margaryny; • masło klarowane; • tłuszcz kokosowy i palmowy;

		• pasty kokosowe; • frytura smaźnicza.
Desery	• budyn (bez dodatku cukru); • kisiel (bez dodatku cukru); • ciast biszkoptowe na białkach jaja.	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; • ciasta kruche; • ciasto francuskie; • kakao i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda; • lekkie herbaty i napary ziołowe, herbaty owocowe.	• napoje wysokosłodzone; • soki i nektary owocowe; • wody smakowe z dodatkiem cukru; • napoje energetyzujące; • kakao, kawa zbożowa.
Przyprawy	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. koperek, bazyli, oregano, kurkuma, cynamon, wanilia); • mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie; • gotowe przyprawy warzywne; • sól (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosółowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej; • mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli; • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); • papryka suszona.

Rozdział V

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

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (C01)
Zastosowanie	- dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; - stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. - bez glutenu; - bez białek mleka; - bez orzechów; - bez jaj, - bez mleka i jego przetworów; - bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie). - ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, 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 4–5 razy 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 wskazaniami lekarza lub dietetyka; - temperatura posiłków powinna być umiarkowana; - mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) 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/maślanek, 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 lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta; - zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); - 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 każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; • w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru; • zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających; • dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. 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 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 2 razy w tygodniu w trybie 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 do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; • tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • 36) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste ≤ 10%.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En

	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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; - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; - kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, 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); - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, melasy; - 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.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa surowe, mrożone; - koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; - warzywa gotowane, duszone, pieczone; - warzywa kiszone.	- napoje warzywne słodzone; - surowe kiełki roślin; - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; - koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru;	- owoce w syropie; - przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); - owoce kandyzowane;

	- soki 100% (w ograniczonych ilościach); - kompoty bez dodatku cukru; - owoce suszone (w ograniczonych ilościach); - dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) - i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	figi suszone.
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych; - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; - fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Mięso i przetwory mięsne	- 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 wytwarzanych z jednego kawałka mięsa: drobiowych, wieprzowych, wołowych; - pieczone pasztety z chudego mięsa; - galaretki drobiowe.	- 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, salami; - tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; - tłuste pasztety; - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); - wędliny surowe i dojrzewające, np.: - szynka parmeńska; - mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, makrela, flądra, morszczuk, sardynki); - ryby słodkowodne (np. okoń, sieja, karp, pstrąg).	- duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); - łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; - potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza; - ryby wędzone; - konserwy rybne.

Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane na twardo; - omlety; - kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	- jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; - potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry,	- sery i serki topione; - desery mleczne słodzone; - produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;
	- maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); - sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude; - sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); - śmietana 9–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); - jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	- mleko skondensowane; - mleko w proszku; - sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	- oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; - masło (w ograniczonych ilościach); - śmietana (w ograniczonych ilościach); - margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); - majonez (w ograniczonych ilościach).	- 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; - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); - ciasta drożdżowe niskosłodzone; - ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	- woda; - słaby napar z imbiru; - koktajle oraz smoothie (bez	- mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; - napary ziołowe;

	- dodatku cukru); • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; • bawarka; • kawa zbożowa; • kompoty owocowe; • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; • słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); • kakao (w ograniczonych ilościach).	• mocna kawa; • napoje energetyzujące; • napoje słodzone i napoje gazowane; • syropy wysokośłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
Przyprawy	• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek; • musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); • sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • 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 (C02)
Zastosowanie	cięża z występującymi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, itp.; • w przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia dozwolone modyfikacje diety (np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu, itp.) na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka); • okres okołoporodowy i w czasie porodu.
Zalecenia dietetyczne	dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców (wg indywidualnej tolerancji – zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego; dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; • 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 4–5 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; • 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 i/lub dietetyka; • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane 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 łatwostrawne produkty będące źródłem białek roślinnych; • ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) powinny być podawane co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta; • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1-2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); • należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy 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 każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; • 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; • dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. 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 obsmażania; • 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 do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko powinno stanowić 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; • tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą węglowodany 45–65% En, w tym cukry ≤ 10%.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie

		zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	≤ 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- 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, jagłana, 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.	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; - pieczywo pełnoziarniste; - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, 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, np.: naleśniki; - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone) - szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata); - świeże warzywa liściaste – sałata, rukola, roszponka, itp.; - koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; - ogórek kiszony.	- warzywa kapustne, cebulowe; - surowe kiełki roślin; - grzyby; - warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże, mrożone – w zależności od tolerancji - wskazane po obróbce termicznej np. gotowane, pieczone;	- świeże owoce; - owoce w syropie; - owoce suszone; - owoce kandyzowane; - owoce niedojrzałe;

	• przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; • dżemy owocowe 100% owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); • kompoty bez dodatku cukru.	• przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy).
Nasiona roślin strączkowych	• –	• produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	• w zależności od tolerancji - w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach); • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	• nasiona, pestki, orzechy; • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; • masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru; • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, • cielęcina; • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica).	• 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); • wędliny surowe i dojrzewające, np.: • szynka parmeńska, salami; • tłuste wędliny (np. baleron, boczek).
Ryby i przetwory rybne	• ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); • karp, okoń, pstrąg (w ograniczonych ilościach).	• duże ryby drapieżne (np. tuńczyk, miecznik, rekin); • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoce morza; • ryby wędzone na zimno; • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane na twardo; • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie.	• jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.

Mleko i produkty mleczne	- mleko – 2–3,2% tłuszczu pasteryzowane lub UHT, naturalne napoje mleczne fermentowane: jogurty, sery i serki twarogowe półtłuste i chude; - śmietana 9 - 12% tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach).	- sery dojrzewające i serki topione; - desery mleczne słodzone; - produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego; - mleko skondensowane; - mleko w proszku; - sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	- oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i - kokosowego; - masło (w ograniczonych ilościach); - margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).	- 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; - frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); - sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); - ciasta drożdżowe niskosłodzone; - ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	- słodycze zawierające duże ilości cukru 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.
Napoje	- woda; - słaby napar z imbiru; - lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; - kawa zbożowa; - bawarka; - kompoty owocowe; - napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; - Słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	- 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.

Przyprawy	• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	• kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • 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 (C03)
Zastosowanie	U kobiet: • ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO; • z cukrzycą ciążową; • z upośledzoną tolerancją glukozy; • z insulinoopornością; • w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą; • możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
Zalecenia dietetyczne	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 55 oraz 55–75; • 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, realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, 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; • 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 wskazaniem lekarza i/lub dietetyka; • temperatura posiłków powinna być umiarkowana; • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane 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 lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta; • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1 - 2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g);

	• należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych (sumarycznie min. 400 g warzyw i owoców/dobę). 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; • napoje (np. herbata, kawa zbożowa, kompot) należy przygotowywać bez dodatku cukru; • 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; • dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi w umiarkowanych ilościach. Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety o kontrolowanej ilości i jakości węglowodanów. 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 obsmażania; • 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 2 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. Makroskładniki: • białko powinno stanowić 20-30% dziennej wartości energetycznej diety (En); • tłuszcz 20–30% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • węglowodany 40–50% En, w tym cukry ≤ 5%.
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę 2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży

		+ 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20–30% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	40–50% En
	w tym cukry	≤ 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste; - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; - pieczywo żytnie i mieszane; - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; - kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); - płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, 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 paraboliczny, ryż Basmati; - potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, - kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	- białe pieczywo pszenne; - pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, - owoców suszonych; - drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus); - makaron pszenny, ryżowy, udon; - ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto; - 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.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa surowe, mrożone; - koktajle oraz smoothie bez cukru; - warzywa gotowane, duszone, pieczone; - warzywa kiszone.	- napoje warzywne słodzone; - surowe kiełki roślin.

Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	ziemniaki, bataty: gotowane.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); - ziemniaki puree; - bataty pieczone; - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- owoce o IG ≤ 55; - owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach); - koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach); - soki 100% – warzywne, warzywno-owocowe (w ograniczonych ilościach); - kompoty bez dodatku cukru.	- owoce w syropie; - musy owocowe; - przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); - owoce kandyzowane; - owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych; - produkty z nasion roślin strączkowych.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.
Mięso i przetwory mięsne	- mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; - wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica); - galaretki drobiowe; - pieczone pasztety z chudego mięsa; - mięso baranie (w ograniczonych ilościach);	- mięso surowe (np. tatar); - mięso niedogotowane; - wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron); - wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa); - wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami; - mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;
	- mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach); - mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach).	mięsa panierowane.
Ryby i przetwory rybne	- ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); - ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp).	- duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); - łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; - potrawy z ryb surowych (np. sushi,

		tatar rybny) i owoców morza; • ryby wędzone na zimno; • konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane na twardo; • omlety; • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	• jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone; • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne • napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, • jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); • sery i serki twarogowe półtłuste i chude; • sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); • śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); • jogurty i kefir owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	• sery i serki topione; • desery mleczne słodzone; • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego; • mleko skondensowane; • mleko w proszku; • sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
Tłuszcze	• oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; • masło (w ograniczonych ilościach); • śmietana (w ograniczonych ilościach); • margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).	• 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; • frytura smaźalnica; • „masło kokosowe”.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru); • galaretka (bez dodatku cukru); • kisiel (bez dodatku cukru); • sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); • ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; • ciasto francuskie i półfrancuskie; • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda; • słaby napar z imbiru; • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);	• mocne napary herbaty czarnej i napary • herbaty zielonej; • napary ziołowe;

	• lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących; • kawa zbożowa; • bawarka; • słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	• mocna kawa; • napoje energetyzujące; • napoje słodzone i gazowane; • syropy wysokosłodzone; • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; • nektary owocowe.
Przyprawy	• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	• kostki rosółowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • 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 WEGAŃSKA (C04)
Zastosowanie	dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; • dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; • dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; • z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; • należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; • posiłki powinny być podawane 4–5 razy 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. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza i/lub dietetyka; • temperatura posiłków powinna być umiarkowana; • mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; • w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; • ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); • przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; • tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; • 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 każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu,

Wartość energetyczna	pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; • w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru; • dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. 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 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 2 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 mleczkiem kokosowym; • nie należy dodawać do potraw zasmażek; • należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: • białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; • tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; • węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste $\leq 10\%$.	
	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	$\leq 10\%$ En
Wartość odżywcza	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
	Grupy produktów	Produkty rekomendowane Produkty przeciwwskazane

spożywczych		
Produkty zbożowe	- 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; - 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); - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, melasy; - 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.
Warzywa i przetwory warzywne	- warzywa surowe, mrożone; - koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; - warzywa gotowane, duszone, pieczone; - warzywa kiszone.	- napoje warzywne słodzone; - surowe kiełki roślin; - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	- owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; - koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; - soki 100%; - kompoty bez dodatku cukru; - owoce suszone (w ograniczonych ilościach); - dżemy owocowe 100% z owoców	- owoce w syropie; - przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); - owoce kandyzowane; - figi suszone.

	(bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych; - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	- orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; - fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Jaja i potrawy z jaj	roślinny zamiennik jajka	jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i produkty mleczne	- produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; „sery” wegańskie; „jogurty” wegańskie; - mleczko kokosowe.	- mleko pochodzące od zwierząt; - przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; - mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne		Mięso i wszystkie przetwory mięsne
Ryby i przetwory rybne		Ryby i wszystkie przetwory rybne
Tłuszcze	- miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; - majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	- produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; - tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; - twarde margaryny; - masło, masło klarowane; - tłuszcz kokosowy i palmowy; - pasty kokosowe; - frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); - galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą	- desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, słodczye zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; - torty i ciasta z masami cukierniczymi,

	ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); • ciasta drożdżowe; • czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; • batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. • desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; • ciasta kruche; • ciasto francuskie; • oby czekoladopodobne.
Napoje	• woda; • słaby napar z imbiru; • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; • kawa zbożowa; • kompoty owocowe; • soki warzywne bez dodatku soli; • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; • słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); • kakao (w ograniczonych ilościach).	• mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; • napary ziołowe; • mocna kawa; • napoje energetyzujące; • napoje słodzone i napoje gazowane; • syropy wysokosłodzone; • nektary owocowe; • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; • bawarka.
Przyprawy	• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru; • musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); • sól, cukier (w ograniczonych ilościach).	• miód; • kostki rosołowe i esencje bulionowe; • gotowe bazy do zup i sosów; • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; • gotowe sosy sałatkowe i dressingi; • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Rozdział VI

Modyfikacje diety		
Zastosowanie	Dla osób: • 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. Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.	
Rodzaj diety	Produkty niedozwolone	Zamienniki produktów niedozwolonych
BEZJAJECZNA (JA) Zastosowanie: • alergia na białko jaj	• jaja kurze, przepiórcze, perlicze, indycze 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; ciasta, ciastka, lody, inne desery zawierające jaja; • wszystkie produkty i potrawy zawierające jaja w proszku.	• 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; • ryby; • budynie, kisiele, galaretki bez jaj.
BEZGLUTENOWA (GL) Zastosowanie: • celiakia (choroba trzewna), • alergia na pszenicę i inne zboża, • nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, • inne diety wymagające wykluczenia glutenu	• żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; • 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; • 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;	• produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5); • dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jagłana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; kasze i makarony z ww. zbóż; • tapioka; • sago;

	wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).	- orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika; nasiona roślin strączkowych; - wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.
BEZLAKTOZOWA (LA) nietolerancja laktozy	- mleko pochodzenia zwierzęcego; - mleko w proszku, mleko zagęszczone; - produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego.	- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): owsiane, sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe; - mleko i produkty mleczne bez laktozy.
BEZMLECZNA (ML) Zastosowanie: - nietolerancja mleka krowiego - alergia na białko mleka	- mleko pochodzenia zwierzęcego; - 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 bydlęcej); - cielęcina (przy alergii na albuminę surowicy bydlęcej).	- 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.
WEGETARIAŃSKA (WE) Zastosowanie: dla osób niespożywających mięsa i jego przetworów	- mięso, szczególnie czerwone; wędliny; - pasztety; - wyroby podrobowe; - podroby; - pyzy i pierogi z mięsem; - budynie mięsne; - konserwy mięsne; rosoły i zupy na wywarach mięsnych; - krokiety z mięsem; fasolka po bretońsku; - gulasz mięsny; - bigos z mięsem/kielbasą; - smalec, słonina, boczek.	- ryby – według preferencji; - jaja; - nabiał; - nasiona roślin strączkowych – np. groch, soja, fasola, bób, soczewica i ich przetwory np. tofu, hummus; - potrawy z nasion roślin strączkowych; 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; - krokiety bez mięsa; - knedle owocowe; - pierogi leniwe; - łazanki z kapustą i grzybami; - oleje, oliwa.