

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie i cel diety

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą. Celem diety jest:

- Redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczenie energii),
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
 1. Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
 2. Ograniczenie uczucia głodu.

Charakterystyka diety

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a jednocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych.

Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1000 – 1500kcal; nie powinna być mniejsza od 1000 kcal.

W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze. Pokrywają one 25 % wartości kalorycznej diety. Zaleca się nie więcej niż 40 g tłuszczu na dobę, z czego 25 – 30 g to tłuszcz niewidoczny, pochodzący z produktów białkowych.

Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100 g węglowodanów, ta ilość chroni przed zużywaniem białka ustrojowego.

Białko zaleca się w normie fizjologicznej, 1 g/ kg nmc., tj. 70 – 80 g/ dobę.

W szczególnych przypadkach, np. dla kobiet w ciąży, w okresie laktacji, dla dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym oraz w chorobach wyniszczających, białko zwiększa się do 1,5 – 2 g/ kg mc., czyli do 100 – 120 g/ dobę. W diecie ubogoenergetycznej białko stanowi 20 – 25 % wartości energetycznej całodziennego pożywienia.

W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych.

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

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

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

Uwagi technologiczne

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowywania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach

mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych. Poleca się zupy czyste albo zamiast zup soki lub napoje z warzyw, owoców bez cukru. Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw spożywamy w postaci gotowanej, nie należy ich jednak zagęszczać mąką, śmietaną lub żółtkiem. Można je podać bez żadnego dodatku lub z małą ilością surowego masła. Do potraw powinno się używać tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku. Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo. Przyprawy ostre nie są wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii. Są to: kminek, kolendra, majeranek, ogórecznik, ruta, seler. Najkorzystniej jest pić napoje niesłodzone. Desery spożywać w ograniczonej ilości z niewielkim dodatkiem słodzika.

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

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 1,5 – 0,5 %, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznicą (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek	ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe, niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie,	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”,

	homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	ryby, niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5 % tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch,	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitek, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste; wołowina, konina, polędwica wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczk; ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone –

			racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika.	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne, jak sok z cytryny, kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylija	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta, vega - fix	bardzo ostre: papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach