

DIETA PODSTAWOWA

Zasady i cel diety

Dieta podstawowa stosowana jest u osób nie wymagających żywienia dietetycznego, będących w szpitalach, sanatoriach i innych zakładach leczniczych. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn. ma pokrywać zapotrzebowanie pacjenta na energię oraz na wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Charakterystyka diety

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających.

W opracowaniu diety należy przestrzegać zasad planowania jadłospisów.

Za podstawę diety przyjęto średnie normy dla kobiet (1860kcal) i mężczyzn (2360kcal) o małej aktywności fizycznej.

W założeniu diety przyjęto średnią, zaokrągloną wartość 2000kcal.

Wartość energetyczna całodziennego pożywienia wynosi około 2110kcal, z wyjątkiem diety ubogoenergetycznej. Białko dostarcza od 14–16% energii, tłuszcze około 30%, a węglowodany uzupełniają dobowe zapotrzebowanie energetyczne. Zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne uwzględniono z wyżej podanych norm. Dieta może ulec modyfikacji pod względem wartości energetycznej, np. dla osób wyniszczonych, rekonwalescentów wartość energetyczna diety będzie musiała być wyższa od wartości 2110kcal i wynosić będzie 2500kcal, 2800kcal, 3000kcal. Dla osób z nadwagą dietę można zredukować do 1800kcal i mniej.

Dieta podstawowa powinna być urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku powinny się znajdować produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych. Różnorodność potraw ma być jak największa. Jadłospisy powinny być planowane co najmniej na 7 dni, a lepiej na 10 lub 14. Zaplanowanie jadłospisu na kilka dni pozwala uniknąć powtarzania się potraw, daje możliwość właściwego dokonywania zaopatrzenia w produkty żywnościowe oraz oszczędnego gospodarowania produktami spożywczymi. Podczas planowania diety należy uwzględnić różnorodne techniki przygotowania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodczy. W planowaniu diety bardzo ważna jest dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych. W zaplanowanych jadłospisach powinny znaleźć się produkty spożywcze przewidziane w dziennej racji pokarmowej. Produkty można zamieniać w ramach tej samej grupy, np. pieczywo można zamienić na kaszę lub mąkę, mleko na ser, mięso na jaja. Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona, atrakcyjnie zestawiona. Posiłki należy podawać regularnie, codziennie w tych samych godzinach. Dieta ta stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

Założenie diety podstawowej:

Energia	kcal	2000
	KJ	
Białko ogółem	g	80
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	20 – 40

Wapń	mg	800
Żelazo	mg	12,5-15
Witamina A (ekw.retinolu)	µg	750
Witamina B1	mg	1,75
Witamina B2	mg	2
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 16 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 54% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie podstawowej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1	Produkty zbożowe:	g	220
	Pieczywo pszenne i żytnie	g	200
	Mąka, makarony	g	30
	Kasze ,ryż, płatki śniadaniowe	g	44
2.	Ziemniaki	g	300
	Warzywa i owoce; w tym	g	700
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne:	g	1000
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	550
	Sery twarogowe	g	45
	Sery podpuszczkowe	g	15
4	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja	g	135
	Mięso, drób (bez kości)	g	70
	Wędliny	g	30
	Ryby	g	20
	Jaja		1/3 szt.
5.	Tłuszcze:		45
	Zwierzęce	g	20
	Roślinne	g	25
6.	Cukier i słodycze	g	45