



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI

SP ZOZ W SANOKU

DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa (ogólna) jest stosowana u pacjentów niewymagających specjalnych modyfikacji żywienia. Jej celem jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilościach zgodnych z normami żywienia dla osób dorosłych, z uwzględnieniem stanu zdrowia pacjenta, jego wieku oraz zapotrzebowania energetycznego.

Dieta powinna być urozmaicona oraz przygotowywana z produktów świeżych i wysokiej jakości. Posiłki zaleca się podawać regularnie, 4–5 razy dziennie. Obróbka kulinarna powinna obejmować gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub pergaminie.

Charakterystyka diety

Dieta podstawowa jest dietą fizjologiczną, przeznaczoną dla osób niewymagających specjalnych ograniczeń żywieniowych. Zapewnia pokrycie zapotrzebowania energetycznego oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia.

Dla kogo stosowana (wskazania)

Dieta stosowana jest

- u pacjentów bez szczególnych zaleceń dietetycznych,
- w trakcie hospitalizacji o przebiegu niezwiązanym z dietoterapią,
- w okresie rekonwalescencji bez powikłań żywieniowych,
- jako dieta wyjściowa do modyfikacji leczniczych.

Cel stosowania diety

- pokrycie zapotrzebowania energetycznego,
- dostarczenie wszystkich składników odżywczych,
- utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- wsparcie ogólnego stanu zdrowia pacjenta.

Główne założenia diety

- Urozmaicenie produktów ze wszystkich grup żywności.
- Zachowanie proporcji białek, tłuszczów i węglowodanów.
- Spożywanie 4–5 posiłków dziennie.
- Odpowiednia podaż warzyw i owoców.
- Ograniczenie soli, cukru i tłuszczów nasyconych.
- Odpowiednie nawodnienie organizmu.

Uwagi praktyczne

- Posiłki spożywać regularnie.
- Unikać przejadania się.
- Ograniczać żywność wysokoprzetworzoną.

- Stosować zasady zdrowego żywienia.
- Dietę można modyfikować w zależności od stanu klinicznego.

Uwagi technologiczne

- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, duszenie, pieczenie, grillowanie.
- Dopuszczalne umiarkowane smażenie.
- Zupy przygotowywać na wywarach warzywnych lub mięsnych.
- Stosować różnorodne metody obróbki dla urozmaicenia jadłospisu.
- Ograniczać zasmażki i ciężkie sosy.
- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne i mieszane, bułki, kasza manna, jęczmienna, ryż, makaron, płatki owsiane	Pieczywo bardzo świeże, ciężkie razowe, produkty smażone z ciasta
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefiry, maślanka, twaróg, sery podpuszczkowe łagodne	Sery pleśniowe, bardzo tłuste sery żółte, śmietana i sery topione w nadmiarze
Mięso i wędliny	Mięso chude: drób, cielęcina, wołowina; wędliny drobiowe, szynka	Mięsa tłuste: wieprzowina, baranina, gęś, kaczka; boczek, salami
Ryby	Ryby chude i średnio tłuste: dorsz, mintaj, morszczuk, łosoś – gotowane, pieczone	Ryby smażone, bardzo tłuste, wędzone w nadmiarze
Jaja	Jaja gotowane na miękko, na twardo, w potrawach	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, oleje roślinne, oliwa	Smalec, lój, duże ilości tłuszczów zwierzęcych
Warzywa	Warzywa surowe i gotowane: marchew, buraki, dynia, cukinia, pomidory, sałata	Warzywa bardzo wzdymające w nadmiarze: kapusta, groch, fasola
Owoce	Owoce świeże, dojrzałe,	Owoce niedojrzałe, bardzo

	kompoty, przeciery owocowe	kwaśne
Zupy	Zupy jarzynowe, krupniki, rosół chudy, zupy mleczne	Zupy tłuste, na wywarach kostnych, z zasmażką
Napoje	Herbata, kawa zbożowa, słaba kawa naturalna, woda, kompoty	Alkohol, napoje energetyczne, bardzo mocna kawa

Bibliografia

- 1.Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
- 2.**Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB** *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
- 3.**Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011** w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
- 4.Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.