

["Dobry posiłek" - Diety \[1\]](#)

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> dla osób przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych, żywnienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia zdrowych, stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarskimi, należy eliminować podjadanie między posiłkami, dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, strawności potraw oraz obróbki termicznej w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru, poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć dostęp do wody pitnej - rekomendowane są dystrybutory wody na każdym oddziale, dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400g dziennie), warzyw – przynajmniej cztery warzyw i owoców powinna być serwowana w formie surowej lub gotowanej na parze, przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe i białko zwierzęce, np. chleb, kasza, makaron, ryż, płatki drożdżowe, mąka, przemiało, mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne, produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w dwóch posiłkach dziennie, każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięsnej, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zwierzęcego, nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić w jadłospisie (10-dniowym), ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić w jadłospisie (10-dniowym), tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczów roślinnych, przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w błonnik, np. kasza, makaron, ryż, płatki drożdżowe, mąka, przemiało, tłuszcze nienasycone, należy eliminować cukry proste z diety, wskazane jest ograniczenie potraw ciękostrawnych i wzdymających <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> rodzaj, termin przydatności do spożycia, sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wczesniejszego obsmażenia, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, w naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,

	<ul style="list-style-type: none"> • grillowanie – bez dodatku t?uszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym • potrawy sma?one nale?y ograniczy? w jad?ospisie dekadowym; dozwolone podsma?enie na niewielkiej ilo?ci oleju ro?linnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odno?nie sporz?dzania posi?ków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy nale?y sporz?dza? z naturalnych sk?adnik?w, bez koncentrat?w spo?ywczych, z wy??czeniem koncentrat?w z naturalnych sk?adnik?w • ograniczy? zabielenie zup i sos?w ?mietan? i jej ro?linnymi zamiennikami np. kokosowym, • nie dodawa? do potraw zasma?ek, • ograniczy? cukier dodawany do napoj?w i potraw, • minimum ograniczy? dodatek soli na rzecz zi?w i naturalnych przypraw.
--	---

Nazwa diety	DIETA ?ATWOSTRAWNA
Zastosowanie	<p>Dla os?b:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, • w chorobach zapalnych ?o??dka i jelit, • w refluksie ?o??dkowo-prze?ykowym, • w przewlek?ym zapaleniu w?troby, • w przewlek?ym zapaleniu trzustki, • w infekcjach przebiegaj?cych z gor?czk?, • w nadpobudliwo?ci jelita grubego, biegunkach, • w chorobach przyz?bia, • w chorobach nowotworowych, • w ?ywieniu os?b w podesz?ym wieku.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta ?atwostrawna jest modyfikacj? diety podstawowej, • warto?? energetyczna i od?ywcza diety dostosowywana jest do masy cia?a fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy ?ywienia dla populacji wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna by? prawid?owo zbilansowana i urozmaicona pod k?tem udzia?u produkt?w spo?ywczych: produkt?w zbo?owych, mlecznych, warzyw i owoc?w, produkt?w mi?snych i ryb, nasion ro?lin str?czkowych oraz t?uszcz?w, • dieta ?atwostrawna powinna opiera? si? na spo?yciu produkt?w i potraw ?w zmniejszonej ilo?ci nierozpuszczalnej • w wodzie frakcji b?onnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymaj?cych i ci??kostrawnych, • temperatura posi?k?w powinna by? umiarkowana, • posi?ki powinny by? podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lek?w, • nale?y eliminowa? podjadanie mi?dzy posi?kami, • dieta powinna by? ró?norodna, urozmaicona pod wzgl?dem smaku, kolorystyki, strawno?ci potraw oraz obr?bki termicznej, • w ka?dym posi?ku nale?y uwzgl?dni? wod?/nap?j z ograniczon? zawarto?ci? soli, • poza napojami uwzgl?dnionymi w jad?ospisie, pacjent powinien mie? zape?nienie do wody pitnej – rekomendowane s? dystrybutory z wod? na ka?dym oddzielnym dzieniu • dodatek dozwolonych warzyw lub owoc?w do ka?dego posi?ku (minimum 4 porcje) przewag? warzyw - przynajmniej cz?? warzyw i owoc?w powinna by? serwowana surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty ro?linne, produkty mleczne powinny by? podawane co najmniej w 2 posi?kach w ci?wieniu dnia • ka?dego dnia nale?y podawa? co najmniej 1 porcj? z grupy mi?s, jaja, ro?liny str?czkowe, bia?ka zwier?cego, • ryby i/lub przetwory rybne (g?ównie z ryb morskich) nale?y uwzgl?dni? co najmniej 2 razy w jad?ospisie dekadowym,

- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczów roślinnych,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone,
- należy eliminować cukry proste z diety,
- wskazane jest ograniczenie potraw ciękostrawnych i wzdymających

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

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

Stosowane techniki kulinarne:

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

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

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

Dla pacjenta
Język Polski

Source URL: <https://onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/dobry-posilek-diety>

Links

[1] <https://onkol.kielce.pl/pl/dla-pacjenta/dobry-posilek-diety>