

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 łatwostrawna
Zalecenia dietetyczne	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • po zabiegach chirurgicznych, • w trakcie rekonwalescencji, • w chorobach zapalnych żołądka i jelit, • w refluksie żołądkowo-przełykowym, • w przewlekłym zapaleniu wątroby, • w przewlekłym zapaleniu trzustki, • w infekcjach przebiegających z gorączką, • w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach, • w chorobach przyzębia, • w żywieniu osób w podeszłym wieku.
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie na 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 Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • 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 3-5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • 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 napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, • 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 nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - przynajmniej część warzyw i

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

	<p>owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane 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 eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności), • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawkach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 do potraw zasmażek, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw
--	--

Wartość energetyczna	Wartość odżywcza	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En 28-33 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 <25g/1000 kcal
	Błonnik	15g/100 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

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

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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 okrasz (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • dania mączne • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 bez skóry, • ogórki kiszzone (przy dobrej tolerancji - bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji), • przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.

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

	<ul style="list-style-type: none"> • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	
Nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone • całe nasiona, pestki, orzechy. • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki grubych kielbas np. szynkowej, krakowskiej, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko, • gotowane na twardo – jeśli dobrze tolerowane, • jaja sadzone i jajecznicza na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny,

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

	<ul style="list-style-type: none"> oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/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	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru w ograniczonych ilościach), soki warzywne, soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

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

* Normy żywienia to cykliczna publikacja NIZP PZH-PIB. Ostatnia aktualizacja miała miejsce w 2020 r. (https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf). Normy żywienia zajmują szczególną pozycję w nauce o żywieniu człowieka. Stanowią punkt wyjścia do dalszych badań, mają też szerokie zastosowanie w praktyce (planowanie żywienia dla osób indywidualnych i różnych grup ludności). Normy określają jakie ilości energii i składników odżywczych są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji.