

## ZASTOSOWANIE DIETY

- u osób nie wymagających leczenia dietetycznego

## ZASADY DIETY

Dieta podstawowa powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia. Codzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako „paliwo” dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju

W żywieniu podstawowym 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 wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających. Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

## DIETA POWINNA BYĆ

- urozmaicona
- pełnowartościowa
- smacznie przyrządzona
- atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie
- zapobiegająca powstawaniu chorób dietozależnych (m.in: nadwaga i otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze)

## DOPUSZCZALNE METODY PRZYGOTOWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie
  - gotowanie na parze
  - grillowanie
  - smażenie (max. 1-2 razy w tyg)
  - duszenie, najczęściej bez dodatku tłuszczu, sporadycznie z dodatkiem tłuszczu
  - pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym
1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny). Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić 3-4 godziny. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1-2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.
  2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce. Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory.
  3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczaną i jęczmienną).

Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.

4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i - częściowo - serem. Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością. Ze względu jednak na większą zawartość tłuszczu i wyższą energetyczność sery podpuszczkowe powinny być spożywane rzadziej i w mniejszej ilości niż mleko, jogurty czy kefiry.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, warto więc 1-2 razy w tygodniu zjeść, zamiast dania mięsnego, potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy, czy soi. Nie można zapomnieć o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem dobroczynnych kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wysokie spożycie tłuszczu zwierzęcego, bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe, zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Nadmierne spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Należy też ograniczyć dodatek cukru do potraw i napojów i wybierać produkty niskosłodzone. Słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także niesolonymi orzechami lub nasionami. Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dodatek, nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi czy nowotworami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak. Sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie. Zamiast doprawiać potrawy solą oraz gotowymi mieszankami przyprawowymi, zawierającymi duże jej ilości (czytaj etykiety i sprawdzaj ich skład), warto na co dzień używać zioła.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Źródłem wody mogą być również herbata i kawa mające znaczenie w prewencji chorób degeneracyjnych (przy spożyciu co najmniej 3 filiżanek dziennie). Natomiast należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych. Uwzględniając wodę pochodzącą zarówno z napojów, jak i z produktów i potraw, jej spożycie powinno wynosić co najmniej 2-2,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu. Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego.

### PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE\*

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	NIEWSKAZANE
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszelkiego rodzaju pieczywo jak i kasze, czy makarony, najlepiej pełnoziarniste, razowe lub graham	z dodatkiem karmelu, wzmacniaczy smaków
<b>MLEKO I JEGO PRZETWORY</b>	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte, sery typu solankowe typu Feta, przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe,
<b>JAJA</b>	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów, gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY</b>	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne
<b>TŁUSZCZE</b>	masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie	smalec, słonina, boczek, tóg wołowy i barani, margaryny twarde
<b>ZIEMNIAKI</b>	gotowane, w postaci puree	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy
<b>WARZYWA</b>	wszelkiego rodzaju, m.in: marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, brokuł, kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa, gotowana kapusta zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory, wszelkiego rodzaju kapusty, szczypiorek, cebula, por, papryka	ogórki kiszone, konserwowe, warzywa zasmażane, konserwowane octem,
<b>OWOCE</b>	wszelkiego rodzaju, m.in: kiwi, pomarańcza, mandarynki, banan, jabka, borówki, jagody, khaki,	owoce suszone z dodatkiem siarki
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	wszystkie, np.: ciecierzycza, soczewica zielona, soczewica czarna, soczewica czerwona	konserwowe
<b>CUKIER I SŁODYCZE</b>	miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele,	czekolada, cukierki, chałwa, słodycze zawierające tłuszcze,
<b>PRZYPRAWY</b>	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, chrzan, rozmaryn, pieprz, musztarda, papryka,	majonez, ocet, kostki rosółowe, z dodatkiem wzmacniaczy smaku, czy konserwantów

## DIETA PODSTAWOWA

<b>ZUPY</b>	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną, kapuśniak, grochowa, pomidorowa, ogórkowa, fasolowa,	zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku
<b>POTRAWY MIĘSNE I RYBNE</b>	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>POTRAWY Z MĄKI I KASZ</b>	kasze gotowane na twardo, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi, pierogi leniwe, zacierki i kluski kładzione, naleśniki, zacierki	smażone, kluski francuskie,
<b>SOSY</b>	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy, pomidorowy	ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
<b>DESERY</b>	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe, ciasta własnego wypieku, babki, serniki	ciastka z kremem, ciasta z dodatkiem tłuszczu palmowego, z dodatkiem wzmacniaczy smaku, czy konserwantów
<b>NAPOJE</b>	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, kakao	napoje alkoholowe, napoje energetyzujące,

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY PODSTAWOWEJ

<b>I śniadanie</b>	<b>Omlet z szyką, pomidorami i rukolą</b> 1 jajko 12 g mąki orkiszowej 30 g mleka 10 sztuk pomidorków koktajlowych 30 g szynki z piersi kurczaka 10 g rukoli 5 g olej rzepakowy 70 g chleba żytniego
<b>II śniadanie</b>	<b>Sałatka owocowa</b> 1 sztuka kiwi 30 g borówek 1 sztuka jabłka 2 łyżki jogurtu naturalnego 2 łyżki płatków owsianych
<b>Obiad</b>	<b>Kasza gryczana z dorszem i warzywami</b> 120 g dorsza świeżego 5 g oliw z oliwek 45 g kaszy gryczanej 1/4 cebuli białej 1/4 cukinii 1/2 papryki czerwonej natka pietruszki do dekoracji
<b>Kolacja</b>	<b>Zupa krem z pomidorów z czerwoną soczewicą i mozzarellą</b> 3 sztuki pomidorów 1 łyżka soczewicy czerwonej 1/2 korzenia pietruszki 1/2 marchewki 1/4 mozzarelli w kulce 2 łyżki makaronu pełnoziarnistego

Opracowała – Ewa Wolny - dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, DIETETYKA Żywnie człowieka zdrowego i chorego PZWL, Warszawa 2007 Wydanie III uzupełnione, [www.izz.pl](http://www.izz.pl)

Piramida Zdrowego Żywnienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej

\*w przypadku stwierdzonej nietolerancji lub uczulenia na dany produkt nie należy go spożywać