



RODZAJ DIETY: DIETA PODSTAWOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta podstawowa wskazana jest:

- u osób nie wymagających leczenia dietetycznego

Charakterystyka diety

W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Ze względu na niską aktywność pacjentów leżących w szpitalu wskazane jest ograniczenie potraw ciężko strawnych i wzdymających.

Całodzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników pokarmowych- białek, tłuszczów oraz węglowodanów.

Uwagi technologiczne

Potrawy w diecie podstawowej powinny być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach (zmniejsza możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków) a dodatkowo:

- dieta powinna być urozmaicona,
- w każdym posiłku powinny się znaleźć produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych,
- produkty można zamieniać w ramach tej samej grupy, np. (pieczywo można zamienić na kaszę lub mąkę),(mleko na ser), (mięso na jaja)
- należy uwzględniać różnorodne techniki przygotowania potraw ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego) oraz sól i słodczyce.

Wszystkie posiłki należy sporządzić z produktów świeżych. Potrawy z warzyw należy przyrządzać tuż przed podaniem aby zachować ich wysoką wartość odżywczą, dodatek oleju do tych potraw zmniejsza straty witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K)

Założenia dla diety podstawowej

Parametr	Wartość
Energia (kcal)	1900-2100*
% udział białek w diecie	15,5
% udział tłuszczu w diecie	29,5
% udział węglowodanów w diecie	55
Białko (g)	74-81*
Tłuszcz (g)	62-69*
Węglowodany przyswajalne (g)	261-289*
Błonnik pokarmowy (g)	30-40

*Zapotrzebowanie na energię, białko, tłuszcz i węglowodany przyswajalne zostało opracowane na podstawie zaktualizowanych norm żywienia człowieka (IŻŻ, 2017). Przy opracowaniu dziennego zapotrzebowania na energię i składniki pokarmowe dla pacjentów szpitala przyjęto niski wskaźnik aktywności fizycznej podczas hospitalizacji. Podane wartości pomniejszono o straty powstałe w trakcie obróbki technologicznej surowców (-10%).

Opracowano na podstawie „*Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka*” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa, 2017.

Normy żywienia człowieka, pod redakcją profesora Mirosława Jarosza, IŻŻ, 2017.