DIETA PODSTAWOWA

1. **Zastosowanie**

Stosowana u osób niewymagających żywienia dietetycznego.

2. **Cel**

Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, czyli pokrywać zapotrzebowanie energetyczne pacjenta oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu oraz utrzymania prawidłowej masy ciała i zachowania zdrowia.

3. **Charakterystyka diety**

Zasadniczo dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz metody ich przyrządzania. Należy jednak uwzględnić, że dieta powinna uwzględniać zasady profilaktyki miażdżycy i innych przewlekłych chorób niezakaźnych. Wskazane jest ograniczenie potraw ciężko strawnych i wzdymających ze względu na zmianę trybu życia oraz małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalu. Przyjęto, że wartość energetyczna całodobowego pożywienia wynosi 2000 kcal.

Jadłospis powinien być tak skonstruowany, aby z białka pochodziło 10-15% całodziennej energii, z tłuszczów nie więcej niż 30% energii, w tym z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% energii. Zaleca się by dzienna zawartość cholesterolu nie przekraczała 300 mg.

Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych (np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin, tłustego mięsa) oraz produktów wzdymających (np. grochu , fasoli). Ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych w maśle zaleca się wprowadzenie margaryn miękkich o niskiej zawartości kwasów tłuszczowych typu trans.

Dieta podstawowa powinna być urozmaicona. Należy zadbać o to, żeby w każdym posiłku znalazły się produkty ze wszystkich sześciu grup produktów spożywczych. Jadłospis powinien być planowany co najmniej na 7 dni, a najlepiej 14 dni. Dieta podstawowa powinna być pełnowartościowa, smacznie przyrządzona oraz atrakcyjnie podana. Posiłki należy podawać regularnie, codziennie o tych samych godzinach.

Instytut Żywności i Żywienia

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szanse na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

1. Tabela zalecanych wartości składników pokarmowych w diecie podstawowej

Składnik pożywienia	Zalecenia
Tłuszcze ogółem	20-30%
Nasycone kwasy tłuszczowe	<10%
Wielonienasycone kwasy tłuszczowe	6-10%
Izomery trans kwasów tłuszczowych	<1%
Węglowodany	
• ogółem	45-65%
• cukry rafinowane	<10
Białko	10-15%
Cholesterol	<300 mg
Błonnik pokarmowy	>25 g
Sól	<6 g
Owoce i warzywa	>400

Przykładowy jadłospis diety podstawowej

I Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem, Pieczywo mieszane z masłem, Ser twarogowy z cebulką, Jabłko
II Śniadanie	Chleb z wędliną drobiową Sałatka jarzynowa Herbata
Obiad	Zupa jarzynowa Ryba smażona Ziemniaki puree Sałatka z czerwonej kapusty Kompot mieszany
Kolacja	Risotto z ryżu i warzyw Herbata owocowa

opracowała:
dietetyk, mgr Aneta Jasonek

PORADNIA DIETETYCZNA
Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.
72-100 Goleniów, ul. Nowogardzka 2
NIP:856-18-46-307, REGON 321188937
Nr KRS 00 00 40 96 36
telefon do rejestracji 91 466 43 64
Aneta Jasonek

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie sp. z o.o.

Źródła:

1. Pod red. M. Jarosz IŻIŻ *„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach”,* 2011
2. H. Ciborowska, A. Rudnicka *„Dietetyka Żywienie Zdrowego I Chorego Człowieka”,* 2010