



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

1. Zastosowanie

Dieta ma zastosowanie w zmniejszeniu masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością.

2. Cel diety

- Redukcja masy ciała – poprzez zmniejszenie ilości wartości energetycznej całodobowej diety
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- Ograniczenie uczucia głodu

3. Charakterystyka diety

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii ma być tkanka tłuszczowa. Bezpieczna utrata masy ciała waha się w granicach 0,5-1 kg na tydzień, dlatego należy zmniejszyć podaż energii w diecie o 500- 1000 kcal.

Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną, płeć, wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych.

W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniu podlegają tłuszcze. Pokrywają one 25% wartości kalorycznej. Należy ograniczyć spożywanie łatwo przyswajalnych węglowodanów, bez ograniczania spożycia białka.

Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody. Potrawy mogą być również duszone lub pieczone. Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surowej.

Przyprawy ostre nie są wskazane, natomiast zastosowanie mają te, które przyspieszają przemianę materii, są to: kminek, kolendra, majeranek, seler.

1. Tabela produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu	Produkty/ potrawy dozwolone	Produkty/potrawy przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, najlepiej chleb żytni pełnoziarnisty, chleb chrupki. Nierozgotowane: płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne. Ryż brązowy, kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak. Makaron al dente (najlepiej z pszenicy durum lub pełnoziarnisty). W umiarkowanych ilościach: ryż biały, płatki kukurydziane, kasza jagłana	Rogaliki francuskie, pieczywo białe, paluszki słone, krakersy, makarony wielojajeczne
Warzywa	Warzywa świeże i mrożone : rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidor, szczaw, papryka. Soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: brukiew, buraki, dynia, brukselka,	Warzywa konserwowe, frytki, chipsy, warzywa smażone na maśle, margarynie i smalcu. Z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru. Puree z tłuszczem.



	fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona i włoska, marchew, pietruszka, por, rzepa, włoszczyzna, bób, ziemniaki	
Owoce	Wszystkie. W umiarkowanych ilościach: winogrona, banany, śliwki.	Owoce kandyzowane i w syropie, dżemy wysokosłodzone, owoce suszone, rodzynki, daktyle.
Nabiał	Mleko, jogurt, kefir i maślanka, serwatka, ser biały chudy lub półtłusty, białko jaj. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: mleko półtłuste, sery: Mozzarella, żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, dwa całe jaja na tydzień	Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurt pełnotłusty, kremowy, sery pełnotłuste
Ryby	Ryby gotowane, duszone, pieczone, w galarecie. Unikać skóry. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	Ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
Mięso	Indyki i kurczaki (bez skóry), cielęcina, chuda wołowina. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: chuda wieprzowina, wędlina typu polędwica i szynka (bez tłuszczu) drobiowe, wieprzowe, wołowe	Mięso w widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone, kaczki , gęsi, kielbasy, salami, pasztety, wątroba
Nasiona roślin strączkowych	Fasola, groch, soja, soczewica	-
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kw. Tłuszczowe: olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy. Margaryny miękkie (nieuwodornione), margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło, smalec, słonina, łój, margaryny twarde. Olej palmowy i kokosowy, tłuszcze uwodornione, tłuszcz spod pieczeni
Zupy	Zupy warzywne, chude wywary mięsne	Zupa zaprawiana śmietaną i innymi tłuszczami
Desery	Wszelkie orzechy i migdały (niesolone), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), galaretki , kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru). Dozwolony w umiarkowanych ilościach dżem niskosłodzony	Wszelkie słodkie desery i słodczyce, sosy na śmietanie lub maśle, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	Herbata, kawa, herbatki owocowe i ziołowe, woda, napoje bezkaloryczne, bezalkoholowe, kawa zbożowa, soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: alkohol, kakao	Czekolada, kawa ze śmietanką, gotowana kawa. Kawa po turecku, napoje słodzone
Sosy i przyprawy	Pieprz, musztarda, zioła, chrzan, przyprawy korzenne, koncentrat pomidorowy. Dozwolone w umiarkowanych ilościach: sosy sałatkowe niskotłuszczowe (np. na bazie chudego jogurtu,	Majonez, sól dodana, sosy do mięsa i ryby zawierające tłuszcz



sos winegret)

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 Żywnie Zdrowego I Chorego Człowieka”, 2010