

DIETA PODSTAWOWA

Cel diety:

Dieta podstawowa spełnia wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych i pokrywa zapotrzebowanie pacjenta na energię w zakresie 1 600 kcal do 2000 kcal na dobę oraz inne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała. [1]

Założenia diety podstawowej

W diecie podstawowej stosujemy 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 pacjentów leżących w szpitalu, stosujemy ograniczenia w diecie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Dieta podstawowa jest urozmaicona. W miarę możliwości w każdym posiłku znajdują się produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych, czyli:

1. Produkty zbożowe.
2. Warzywa i owoce: warzywa bogate w witaminę C, beta karoten, pozostałe warzywa, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych w ograniczonej ilości; owoce bogate w witaminę C, bogate w beta karoten, pozostałe owoce.
3. Mleko i przetwory mleczne.
4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja.
5. Tłuszcze zwierzęce i roślinne.
6. Cukier. [1]



Produkty stosowane w diecie podstawowej [1]

Nazwa produktu	Stosowanie	Nie stosowanie
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne, pieczywo typu „Graham”, razowe żytnie i pszenne, drożdżowe, wszystkie kasze: manna, krakowska, jęczmienna, łamana pęczak, gryczana, grube i drobne makarony, ryż.	rogaliki francuskie / croissant/
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły i homogenizowany, jogurty naturalne i owocowe, kefir, maślanka.	Przetwory mleczne przekwaszone, sery topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko i twardo, w koszulkach, jajecznica	Żadne
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, kurczaki, indyki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; Ryby: dorsz, mintaj, morszczuk, makrela; Wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe	Mięsa tłuste: baranina, gęsi, kaczki; Wędliny konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	Masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, wysokogatunkowe w ograniczonych ilościach, słonina, smalec, boczek.	Łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree, kluski ziemniaczane.	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaczki smażone, placki ziemniaczane, chipsy.
Warzywa	Marchew, kapusta świeża i kwaszona, ogórki, kwaszone i konserwowane, cebula, czosnek, seler, pietruszka, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, papryka, szczypiorek, rzodkiewki, kukurydza, młody zielony groszek – najczęściej przetarty w formie zupy, lub puree, młoda fasolka szparagowa,; warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek; na surowo: zielony sałata, cykoria, pomidory, utarta marchewka z jabłkiem.	Warzywa zasmażane, sałatki, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i pestek- jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany; maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku, śliwki, gruszki, orzechy.	Wszystkie owoce niedojrzałe; czereśnie, agrest, owoce suszone,
Suche strączkowe	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica	
Cukier i słodczyce	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru; kompoty,	Chałwa, czekolada, słodczyce zawierające

	galaretki	tłuszcz cukierniczy
Przyprawy	Łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, zielona pietruszka, kminek, wanilia, tymianek, majeranek, bazylia, lubczyk, rozmaryn, goździki, ew. cynamon	Ostre przyprawy: ocet, wszelkiego rodzaju pikle
Używki	Herbata, kakao, kawa zbożowa	Alkohol, mocne, kakao, kawa naturalna

Potrawy stosowane i nie stosowane w diecie podstawowej [1]

Nazwa potrawy	Stosowane	Nie stosowane
Dodatki do pieczywa	Masło, miód, dżem, sery twarogowe, mięso, szynka, polędwica, ryby wędzone, pasty twarogowe, pasty mięsne, pasty twarogowo-warzywne, pasty mięsno-warzywne, pasty rybne	Tłuste sery, tłuste wędliny, konserwy rybne i mięsne, smalec, boczek.
Zupy	Kleiki, krupniki z kasz, zupy mleczne, zupy owocowe, zupy warzywne czyste/barszcz/pomidorowa/, zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana/ zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, o ile nie ma przeciwwskazań,/ zupy zagęszczane zawiesiną z mąki w wodzie, na mleku lub słodkiej śmietance, zasmażane, zupy zaciągane żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła, fasolowa, grochowa.	Zupy z proszku.
Dodatki do zup	Grzanki, bułki, kasze grube i drobne, makaron gruby i drobny, ziemniaki, lane ciasto, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone z obsmażaniem, smażone, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub pergaminie, potrawki, pulpety, suflety, budynie	Grilowane w zalewie octowej, konserwy.
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejane, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane ciasto, leniwe pierogi z dodatkiem mąki	Smażone; kotlety z kaszy, kluski, kładzione, francuskie, zacierki
Sosy	Na lekkiej zasmażce, zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, jarzynowy, pomidorowy, waniliowy; sosy owocowe ze słodką śmietanką, świeżo przygotowany z dodatkiem soku z cytryny/ bez musztardy	Ostre, na mocy zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości

Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki – z owoców dozwolonych; galaretki, kisiele, kremy z mleka; owoce w galaretkce lub kremie z budyniem i kisiem; biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem lub z bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche,
Napoje	Herbata, kawa/ nie ma przeciwwskazań/, mleko, napoje owocowe, soki warzywne, herbatki owocowe i ziołowe,	Mocne kakao, płynna czekolada,

Bibliografia

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka, „Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”, PZWL, Wydanie IV, Warszawa 2019