

Dieta podstawowa

Dieta obejmuje pokarmy spożywane przez ludzi zdrowych. Za podstawę diety ogólnej wzięto normy dla kobiet o małej aktywności fizycznej, znowelizowane przez ekspertów Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – Państwowego Instytutu Badawczego.

Zastosowanie:

- 1) dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych,
- 2) żywienie podstawowe powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych,
- 3) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych,

Stosowane techniki kulinarne:

- 1) gotowanie tradycyjne lub na parze,
- 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu tj. na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- 5) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym - dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Dieta podstawowa powinna towarzyszyć nam przez całe życie, bo dzięki niej będziemy czuli się lepiej i unikniemy wielu groźnych chorób. Modyfikacje tej diety dotyczą pewnych schorzeń, kiedy niektóre grupy produktów żywnościowych powinny być ograniczane.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,• kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana,• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru,• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente)• ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały,• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	<ul style="list-style-type: none">• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	<ul style="list-style-type: none">• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone paszety z chudego mięsa, chude gatunki kiełbas, galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste paszety, wędliny podrobowe (paszetowa, wątrobianka, salceson),
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (kefir, jogurt), sery podpuszczkowe 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe, tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło, miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy,
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, biszkopty, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, kakao naturalne, soki warzywne, 	<ul style="list-style-type: none"> napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.

	<ul style="list-style-type: none"> • soki owocowe, • kompoty . 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • gotowe przyprawy warzywne, • sól, • musztarda, keczup, chrzan • sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny