

## Zalecenia żywieniowe w diecie ubogoenergetycznej

### Zastosowanie i cel diety:

Celem diety jest redukcja masy ciała– przez stopniowe ograniczenie energii, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, ograniczenia uczucia głodu i utrzymanie prawidłowego samopoczucia. Dieta ubogoenergetyczna przewidziana jest dla osób z nadwagą lub otyłych oraz w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach.

### Charakterystyka diety:

W diecie największym ograniczeniom podlegają tłuszcze. Zaleca się nie więcej niż 40 gramów tłuszczu na dobę, z czego 25-30 gramów tłuszczu to tłuszcz niewidoczny pochodzący z produktów białkowych. W ramach dozwolonej ilości zalecane są oleje roślinne. Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajkach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz maśle i śmietanie powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii dobowego zapotrzebowania. Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100 gramów węglowodanów, ta ilość chroni organizm przed zużyciem białka. Wskazane jest pieczywo razowe- główny składnik energetyczny. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii i są cennym źródłem błonnika, witamin z grupy B i soli mineralnych. Błonnik pokarmowy odgrywa znaczącą rolę w redukcji masy ciała zwiększając objętość pożywienia i dając uczucie sytości. W diecie tej należy ograniczyć, a nawet wykluczyć produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciastka, desery. Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy trójglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz na ścianach krwionośnych powodując rozwój miażdżycy. Białko zalecane jest w normie fizjologicznej, tj. 1 gram na kilogram należnej masy ciała, czyli 70-80 gramów na dobę. Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach. W diecie zalecane jest spożycie warzyw i owoców w ilości około 750 gramów na dobę, zwłaszcza warzyw mało kalorycznych takie jak: pomidory, ogórki, sałata, szpinak rzodkiewka, brokuły, botwina. Należy ograniczyć sól kuchenną do 5 gramów na dobę oraz ostre przyprawy. W diecie ubogoenergetycznej zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie. Należy pamiętać, że nie powinno się popijać w trakcie posiłku, a dopiero po spożyciu, gdyż taki sposób konsumpcji daje uczucie sytości.

### Dzienna racja pokarmowa w diecie ubogoenergetycznej o zawartości 1200 kcal

Pieczywo gruboziarniste	140 gramów	Olej	5 gramów
Mleko 1,5% tłuszczu	0,5 litra	Margaryna 45% tłuszczu	10 gramów
Ser twarogowy chudy	50 gramów	Ziemniaki	200 gramów
Jaja	0,5 sztuki	Warzywa- włoszczyzna	200 gramów
Mięso chude bez kości	130 gramów	Pomidory	300gramów
Wędlina chuda	30 gramów	Owoce (jabłka)	250 gramów
Masło	10 gramów		

### Przykład jadłospisu diety ubogoenergetycznej

**I śniadanie:** Kawa z mlekiem, chleb graham z masłem i chudą wędliną, sałatka z pomidorów i ogórka

**II śniadanie:** Jogurt i owoce cytrusowe

**Obiad:** Rosół w filiżance, sztuka mięsa, ziemniaki, włoszczyzna z wody, sałatka z porów i jabłka z zielenią, jogurt naturalny

**Podwieczorek** Owoce jagodowe

**Kolacja** Herbata z mlekiem, chleb razowy z margaryną niskotłuszczową, ser twarogowy chudy, surówka z zieleniny z papryką

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	Mleko chude 0,5- 1,5 %, jogurt, kefir chudy, koktajle mleczno-owocowe bez cukru, kawa zbożowa i soki, napoje z warzyw i owoców	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, tłuste mleko, coca-cola i pepsi, soki owocowe z cukrem
<b>Pieczywo</b>	Chleb razowy graham, pełnoziarnisty, chrupki	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, bułeczki
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe wędliny, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jajka a miękko lub jajecznica 2-3razy w tygodniu, chudy serek homogenizowany i twarogowy	Tłuste wędliny, kiszka, pasztetowa, salceson, konserwy mięsne, miód, dżemy, konfitury, sery żółte i pleśniowe, ser feta i fromage
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Jarzynowe, czyste, takie jak barszcz czerwony, pomidorowa, grzybowa, chudy rosół oraz zupy mleczne 0,5-1,5% tłuszczu	Zupy esencjonalne na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, zupy owocowe z cukrem, sosy zawiesziste i tłuste, słodkie
<b>Mięso, drób, ryby</b>	Chude gatunki mięs: drób, królik, indyk, młoda wołowina i chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby wędzone, smażone, pieczone, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z mięsa, warzyw, sera, warzywa faszerowane mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru: knedle, naleśniki, pierogi, racuchy
<b>Warzywa</b>	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, buraki gotowane	Surówki i warzywa gotowane z dużą ilością majonezu, śmietany, żółtek, kukurydza, groch, fasola
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane w całości w umiarkowanych ilościach	Smażone, pieczone, pyzy, frytki, placki ziemniaczane
<b>Owoce</b>	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, pomarańcze, mandarynki, ananas, maliny	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
<b>Desery</b>	Kompoty, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, jabłko pieczone, sernik na zimno ze słodzikiem, surówki owocowe i desery mleczne	Wszystkie desery z cukrem, miodem, dużą zawartością tłuszczu, czekolada, orzechy, chałwa, pączki, ciasta
<b>przyprawy</b>	Łagodne: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek i pietruszka, majeranek, bazylija	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, sól w większych ilościach

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.