

1. DIETA PODSTAWOWA – NORMALNA

Stosowana u osób nie wymagających leczenia dietetycznego. Powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych tzn. pokrywać zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Podaje się 3 posiłki dziennie o zalecanej zawartości składników odżywczych.

Białko – powinno stanowić 10 – 15% dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze ogółem – powinno stanowić – 20 – 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – powinny stanowić – 45 – 65% dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Dieta podstawowa powinna zawierać produkty ze wszystkich grup produktów spożywczych, powinna być urozmaicona i planowana na 10 dni. Za podstawę diety wzięto normy dla kobiet i mężczyzn o zajęciu siedzącym 2300 – 2600 Kcal.

Normy dla chorych stanowiące podstawę do rozliczenia składników pokarmowych:

Kalorie	-	2600 kcal	+ - 10%
Białko	-	90 g	+ - 10%
Tłuszcze	-	95 g	+ - 10%
Węglowodany	-	345 g	+ - 10%
Wapń	-	1,10 g	+ - 10%
Żelazo	-	15 mg	+ - 10%
Witamina A	-	4262 j.m.	+ - 10%
Witamina B1	-	1,30 mg	+ - 10%
Witamina B2	-	2 mg	+ - 10%
Witamina C	-	60 mg	+ - 10%

2. DIETA LEKKOSTRAWNA

To modyfikacja żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Pokrywa zapotrzebowanie energetyczne i dostarcza takiej samej ilości składników pokarmowych jak dieta podstawowa – normalna. Wymagany jest odpowiedni dobór produktów łatwostrawnych oraz technik sporządzania posiłków, czyniących potrawę łatwo przyswajalną.

Podstawą diety jest ograniczenia lub wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych tradycyjnie, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. W diecie należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego przez dobór odpowiednich warzyw i owoców, sporządzanie przecierów i soków, obieranie, gotowanie, stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych; zalecana ilość błonnika do 25g.

Ilość Kcal – dorośli 2300 – 2600, dzieci – 2000 – 2500.

3. DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW (wątrobowa, trzustkowa)

W diecie jest ograniczany tłuszczów do 45 – 50g /dobę. Celem diety jest ochrona narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Trawienie i wchłanianie tłuszczów jest upośledzone dlatego konieczne jest ich ograniczenie. Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne to 2500 Kcal. Jest to dieta bogata w węglowodany, białko w granicach normy fizjologicznej. Ogranicza się podaż masła, śmietany, serów. Szczególną uwagę zwraca się na odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych. Potrawy przyrządza się gotowane i duszone bez tłuszczu. Nie stosuje się pokarmów trudno strawnych, dług zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych, produktów zbożowych gruboziarnistych. Podaje się chudy twaróg, jaja tylko do potraw, mięso gotowane, wędliny. Tłuszcze roślinne, które mają zastosowanie w ilości 20 – 30g/dobę to: olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy, z zarodków pszennych oraz oliwa z oliwek, w ograniczonej ilości masło oraz miękkie margaryny. Całkowicie wyklucza się z diety: smalec, słoninę, boczek, łój.

4. DIETA CUKRZYCOWA

Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi na czczo i po posiłkach, zmniejszenie ryzyka wystąpienia powikłań cukrzycy oraz redukcja ryzyka chorób naczyniowych.

Stosuje się dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (o wysokim indeksie glikemicznym).

Ogranicza się lub wyklucza z żywienia glukozę, fruktozę, sacharozę, a zwiększa się podaż węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

Planując dietę bierze się pod uwagę: płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą i należną, aktywność fizyczną (wykonywana praca), stan fizjologiczny (ciąża, karmienie), choroby współistniejące.

Zapotrzebowanie energetyczne :

Osoby leżące – 20 – 25 Kcal/kg należnej masy ciała/dobę,

Osoby chodzące – praca umysłowa – 25 – 30 Kcal/kg należnej masy ciała/dobę,

Osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne 30 – 35 Kcal/kg należnej masy ciała/dobę,

Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną – 35 40 Kcal/kg należnej masy ciała/dobę.

Dorostym podaje się na 1kg należnej masy ciała:

1 – 1,5g białka, około 30-60g tłuszczu/dobę i 150 – 250g węglowodanów.

Potrawy przyrządza się przez gotowanie, duszenie bez tłuszczu. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości podawanych posiłków i potraw oraz ich odpowiednie rozłożenie w czasie w ciągu całego dnia. Szczególnie dotyczy to produktów, które są źródłem węglowodanów. Podaje się mięsa i wędliny chude, warzywa i owoce wszystkie z ograniczeniem gruszek, śliwek, winogron. Warzywa surowe i gotowane. Kaloryczność 2200 – 2300. Dzieci w zależności od potrzeb. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo nie spożywać posiłku. Każdego dnia spożywanie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Liczba posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa i powinny być spożywane o stałych godzinach.

Rozkład energii na posiłki :

6 posiłków /dobę – I Śniad. – 20% lub 25%, II Śniad. – 10%, Obiad – 30% lub 25%, Podw. – 10%, Kol. – 20%,
Posiłek przed snem – 10%.

5 posiłków /dobę – I Śniad. – 25%, II Śniad. – 10%, Obiad – 25% lub 30%, Podw. – 15% lub 10%, Kol. – 25%

4 posiłki /dobę - I Śniad. – 30%, II Śniad. – 15% lub podwieczorek, Obiad – 30%, Kol. – 25%.

5. DIETA NISKOKALORYCZNA – CUKRZYCOWA

Dietę tę stosuje się przy otyłości i cukrzycy z nadwagą. Kaloryczność 1000 Kcal, 1500 Kcal, 2000 Kcal.

Potrawy przyrządza się przez gotowanie, pieczenie i duszenie bez tłuszczu. Całkowicie wyklucza się potrawy słodkie. Ogranicza się masło do 10g, śmietanę. Potrawy tak jak przy cukrzycy. Podajemy 5 posiłków dziennie.

6. DIETA LEKKOSTRAWNA – WYSOKOBIAŁKOWA

Celem diety jest dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza. Dieta musi mieć odpowiednią wartość energetyczną, w przeciwnym razie białko będzie wykorzystane do celów energetycznych.

Założenia diety

Energia	-	2200 – 2300 Kcal
Białko ogółem	-	110 g
Białko zwierz.	-	70 g
Tłuszcze	-	70 g
Węglow. przysw.-	280 – 310 g	
Błonniki pokarm.	-	< 30 g
Wapń	-	0,9 g
Żelazo	-	> 13 mg

Wit. A	-	750 mcg
(ekw. Retinolu)		
Wit. B1	-	1,7 mg
Wit. B2	-	2,0 mg
Wit. C	-	> 70 mg

Białko ogółem powinno stanowić 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego,

Tłuszcze – 28 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany - 52% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej i polega na zwiększeniu ilości białka do 2 g/kg masy ciała t.j. 100 – 120 g /dobę. W skrajnych przypadkach do 3 g/kg /dobę (np. rozległe oparzenia).

Białko w 2/3 powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (mleko, ser twarogowy, chude mięsa, wędliny, jaja – źródło białka o wysokiej wartości biologicznej.

Tłuszcze pokrywają 25 – 30% energii : znaczna część pochodzi z produktów białkowych, ilość dodawanego tłuszczu w granicach 30 – 40 g .

Węglowodany pokrywają 50 -55% zapotrzebowania energetycznego.

Przy dostatecznej podaży energii z reguły pokryte jest zapotrzebowanie na witaminy i składniki mineralne. Zaleca się ograniczenie lub wykluczenie z diety soli kuchennej oraz produktów z dodatkiem soli (np. wędliny, konserwy, marynaty, solone pieczywo). Potrawy przyrządza się tak jak w diecie lekkostrawnej.

7. DIETA LEKKOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA – nerkowa

Zadaniem diety niskobiałkowej jest dostarczenie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin przy zmniejszonej ilości białka. Dieta jest ustalana indywidualnie, ponieważ ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji przez organizm.

Białko ogółem powinno stanowić średnio 8% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

¾ białka powinno stanowić białko zwierzęce pełnowartościowe. Konieczne jest ograniczenie ilości białka roślinnego.

Tłuszcze – 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Tłuszcze nie wymagają ograniczenia.

Węglowodany – 62% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Głównym źródłem węglowodanów są produkty zbożowe. Przy dużych ograniczeniach białka mąkę pszenną zastąpić należy skrobią pszenną lub ziemniaczaną. Warzywa i owoce są cennym źródłem witamin, związków mineralnych i błonnika ale zawierają również węglowodany, potas, sód i fosfor, których spożycie należy ograniczyć u chorych z chorobami nerek. Stosuje się około 40 – 50 g białka/dobę. (mleko, sery,jaja, mięso, ryby). Produkty białkowe powinny być spożywane z produktami bogatymi w węglowodany.

Kaloryczność 1800 – 2000 Kcal. Należy ograniczyć sól.

8. DIETA LEKKOSTRAWNA – ŻOŁĄDKOWA

Zastosowanie :

- W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- W przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka
- W refluksie żołądkowo – przełykowym
- W dyspepsjach czynnościowych żołądka

Dieta powinna dostarczyć wszystkich niezbędnych składników odżywczych, ograniczyć produkty i potrawy pobudzające wydzielanie kwasu solnego, neutralizować sok żołądkowy, nie drażnić chemicznie, mechanicznie, termicznie błony śluzowej żołądka.

Białko - 16 % dobowego zapotrzebowania energetycznego,

Tłuszcze - 31,5% dobowego zapotrzebowania energetycznego,

Węglowodany 52,5 % dobowego zapotrzebowania energetycznego,

Kalorie - 2500 Kcal

Białko - 80 g (ogółem)

Białko - 50 g (zwierzęce)
Tłuszcze - 70 g
Węglowodany przysw. - 260 – 265 g
Błonnik pokarmowy - > 25 g

Należy ograniczyć mocne rosół, buliony, wywary warzywne, grzybowe, kwaśne napoje, nierozcieńczone soki owocowe i warzywne, napoje alkoholowe, kawa naturalna, mocna herbata, produkty marynowane, wędzone, potrawy pikantne, smażone, pieczone, ostre przyprawy.

Zwiększyć ilość białka do 1,2 g /kg masy ciała /dobę z mleka, twarogu, jaj, drobiu, ryb, mięsa – wiąże nadmiar kwasu solnego. Ograniczyć mleko – 0,7 – 1 l /dobę. Uwzględnić w diecie łatwo strawne tłuszcze – masło, śmietanka, a także tłuszcze roślinne zmniejszające stężenie cholesterolu oraz hamuje wydzielanie kwasu solnego zmniejszając motorykę żołądka.

Należy ograniczyć błonnik pokarmowy – wykluczyć z diety pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce, które często dają objawy dyspeptyczne: gniczenie, wzdęcia, mechanicznie podrażniają błonę śluzową żołądka. Wykluczyć produkty trudnostrawne, wzdymające, ostre przyprawy. Przygotowywać potrawy o konsystencji papkowatej, spożywać posiłki regularnie w tych samych porach dnia w niewielkich objętościach 5 x dziennie. Podawać posiłki o umiarkowanej temperaturze. Liczba posiłków zależy od stopnia zaawansowania choroby od 9 – 6/dobę.

Zapotrzebowanie kaloryczne 2200 – 2500 Kcal.

9. DIETA DZIECIĘCA

Dieta płynna dziecięca. Stosuje się do 1 roku życia. Podaje się mleko modyfikowane (NAN 1, NAN 2, BEBIKO 1, BEBIKO 2R – wg wskazań lekarza). Diety rozszerza się co miesiąc.

Dieta dla dzieci od 1 – 3 lat. Podaje się potrawy gotowane w postaci przetartej i stałej. Przygotowuje się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia z wykluczeniem potraw pieczonych, tłustych, wzdymających, konserw, ostrych przypraw. Podaje się 5 posiłków dziennie. Wprowadza się warzywa i owoce (gotowane , delikatne).

Kilka uwag

Dzieci powinny spożywać codziennie : świeże owoce i warzywa, pieczywo i przetwory zbożowe, mleko o zmniejszonej zawartości tłuszczu. Należy wprowadzać ryby, ograniczyć podaż cukru – słodczy zastąpić owocami i warzywami, podawać chude mięso i wędliny.

DIETA BIEGUNKOWA – ścista – rozszerzona, oparta na bazie ryżu, marchwi. Nie wskazane mleko, przetwory mleczne, jaja, tłuszcz, słodczy, dżemy, soki.

DIETA U DZIECI od 4 – 10 lat – pokarmy w postaci stałej zgodne z zasadami racjonalnego żywienia. Podajemy 5 posiłków dziennie. Zapotrzebowanie kaloryczne 1700 – 1800 Kcal. Potrawy atrakcyjnie przygotowane i estetycznie podane.

10. DIETA LEKKOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

- a) Dieta płynna chirurgiczna – zadaniem diety jest złagodzenie i dostarczenie niezbędnych ilości płynów. Jest to dieta нефизjologiczna. Podaje się wodę przegotowaną, mineralną niegazowaną, napar rumianku, mięty, herbata bez cukru. Na zlecenie lekarza herbata może być łagodzona cytryną lub sokiem owocowym. Na zlecenie lekarza można podać 5% kleik przecedzony przez gęste sito ugotowany z kaszy jęcz. ryżu lub płatków owsianych. Przy braku przeciwwskazań można podawać chudy rosół z cielęciny lub chudego drobiu. Dieta płynna może być stosowana przez 1 – 2 dni.

W miarę poprawy stanu zdrowia do kleików można dodać żółtko, masło, do kolorowych soków – żelatynę.

- b) Dieta zmiiksowana – podaje się gdy chory nie może przyjmować stałego pożywienia oraz zgodnie ze wskazaniami lekarza. Pożywienie zmiiksowane musi mieć wymaganą wartość energetyczną i odżywczą. Wartość kaloryczna : śniadanie, kolacja – 500 Kcal , obiad – 680 Kcal.
Przykłady 500 ml porcji : zupa mleczna z dodatkiem innych produktów (żółtko, masło, chleb, ryż), zupy obiad : z mięsem mielonym i warzywami, masło i.t.p.
Dobowe zapotrzebowanie kaloryczne 2000 Kcal.
- c) Dieta papkowata – polega na dostarczeniu choremu wszystkich składników pokarmowych w odpowiednich ilościach w postaci papkowej. Należy tak komponować dietę ażeby nie dopuścić do niedoborów ilościowych i jakościowych oraz uwzględnić takie pokarmy ażeby nie drażniły przełyku. Dobowe zapotrzebowanie 2500 Kcal.

11. DIETY SPECJALNE

Indywidualnie wg wskazań lekarza.

12. DIETA LEKKOSTRAWNA – KARDIOLOGICZNA

O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych – zaleca się zwiększenie tłuszczów roślinnych i rybich, ograniczenie tłuszczów zwierzęcych i trans, a zwiększenie podaży warzyw – błonnika pokarmowego.

Diety opracowano na podstawie publikacji
„KLASYFIKACJA I CHARAKTERYSTYKA DIET „
wydane przez
Zakład Higieny i Dietetyki
Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum
KRAKÓW