



DIETA PODSTAWOWA

ZASTOSOWANIA DIETY

Dieta podstawowa przeznaczona jest dla osób które nie wymagają specjalnych modyfikacji żywieniowych wynikających ze stanu zdrowia.

Jej zadaniem jest zapewnienie pełnowartościowego i zbilansowanego sposobu żywienia, zgodnego z zasadami prawidłowego odżywiania osób zdrowych.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Posiłki należy spożywać 3–5 razy dziennie.
- Należy zapewnić stały dostęp do wody pitnej w ciągu dnia.
- Do każdego posiłku należy dodawać warzywa lub owoce w łącznej ilości minimum 400 g dziennie (do wskazanej ilości nie wlicza się ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw. Część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej.
- Ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględniać co najmniej 2 razy w tygodniu.
- Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety podstawowej. Nie powinny być stosowane ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym dopuszczalnym tłuszczem zwierzęcym jest masło, które może być stosowane wyłącznie w niewielkich ilościach, w postaci surowej (na zimno), np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do ugotowanych warzyw.
- Podstawowe źródło tłuszczu w jadłospisie powinny stanowić tłuszcze roślinne, takie jak olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również powinny zostać wykluczone z diety.



DIETA PODSTAWOWA

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.
- Należy ograniczyć podaż cukrów dodanych (tj. mono- i dwucukrów dodawanych do żywności).
- Zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych oraz wzdymających.
- Dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach oraz z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.
- Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów wytworzonych wyłącznie z naturalnych składników.
- Należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną oraz jej roślinnymi zamiennikami (np. mleczkiem kokosowym).
- Do potraw nie należy dodawać zasmażek.
- Dodatek cukru do napojów i potraw należy ograniczyć do minimum.
- Dodatek soli należy ograniczyć do minimum, zastępując ją ziołami oraz naturalnymi przyprawami.

TECHNIKI KULINARNE

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.
- grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;



DIETA PODSTAWOWA

TECHNIKI KULINARNE

- Potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- 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 (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowe, gryczane, orkiszowe, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
- Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone
- Ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.
- wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus.
- 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).
- Mięsa 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;



DIETA PODSTAWOWA

PRODUKTY REKOMENDOWANE

- Pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kielbas; galaretki drobiowe.
- Wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).
- Jaja gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.
- Mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).
- Masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.
- Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe; czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.
- Woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).
- Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach).

DIETA PODSTAWOWA

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

- Pieczywo z dodatkiem cukru, słodku, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
- Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
- Owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone.
- Orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone.
- Mięso 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; mięsa smażone w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);
- Ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby smażone w panierce.
- Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
- Mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.
- BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.
- Słodcyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.



DIETA PODSTAWOWA

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE

- Napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru.
- Kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

ŹRÓDŁO

Ministerstwo Zdrowia
Standard żywienia - żywienie dla zdrowia
Diety dla osób dorosłych

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Diety_dla_osób_dorosłych.pdf