



DIETA PODSTAWOWA

Zastosowanie diety:

- Zdrowa populacja

Zasada diety:

Dieta podstawowa powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Codzienna racja pokarmowa winna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako "paliwo" dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju

Dieta podstawowa powinna dostarczać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

- Białko ok. 15-20 % energii
- Tłuszcze ok. 25-35 % energii
- Węglowodany ok. 45-65 % energii

Założenia dla diety podstawowej:

Energia	2200-2300 kcal
Białko ogółem	80-85g
Tłuszcz	70-77g
Węglowodany przyswajalne	280-310g
Błonnik pokarmowy	27-40g



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

Wapń	0,9g
Żelazo	17mg
Witamina A (ekw. retinolu)	900µg
Witamina B1	1,8mg
Witamina B2	2,2mg
Witamina C	70mg

Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

Najważniejsze zasady zdrowej, codziennej diety:

1. Regularność posiłków
2. Prawidłowe nawodnienie min. 1,5l dziennie
3. Spożywanie produktów pełnoziarnistych (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony)
4. Warzywa/owoce do każdego posiłku
5. Ograniczenie spożycia mięsa, w tym mięso czerwone nie więcej niż 500g/tydzień
6. Wprowadzenie do diety na stałe ryb i owoców morza
7. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion
8. Spożywanie roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy itd.) oraz ich przetworów (m.in. hummus)
9. Ograniczenie spożycia soli
10. Eliminacja cukru jako dodatku do dań i napojów w codziennej diecie