



DIETA PODSTAWOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- osoby nie wymagające leczenia dietetycznego

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. 14 – 16 % energii
- Tłuszcze ok. 30 % energii
- Węglowodany ok. 54 % energii

ZAŁOŻENIA DLA DIETY PODSTAWOWEJ:

Energia	2200-2300 kcal
Białko ogółem	80-85g
Tłuszcz	70-77g
Węglowodany przyswajalne	280-310g
Błonnik pokarmowy	27-40g
Wapń	0,9g
Żelazo	17mg
Witamina A (ekw. retinolu)	900 g
Witamina B1	1,8mg
Witamina B2	2,2mg
Witamina C	70mg



DIETA PODSTAWOWA

DZIENNA RACJA POKARMOWA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH NA 2300 KCAL WYRAŻONA W GRAMACH DLA DIETY PODSTAWOWEJ:

NR GRUPY	NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ W G	ZAMIENNIKI
I	Produkty zbożowe: pieczywo mieszane mąka, kasza, makarony	250 60	100g pieczywa to: 75g mąki kaszy, 100g mąki, kaszy to: 135g pieczywa
II	Produkty mleczne: mleko ser twarogowy lub ser żółty	400 50 (30)	15g sera białego to: 100g mleka 10g sera żółtego to: 100g mleka
III	Jaja	15	1 szt. jaja to: 50g mięsa, 50g ser biały
IV	Mięso i przetwory: mięso lub drób lub filet z ryby wędliny	90 (110) 25	100g mięsa to: 80g szynki, wędlin, 100g świeżych wędlin, 100g sera białego, 85g filetów
V	Masło i śmietana przeliczona na masło	20	20g śmietany to 4g masła
VI	Inne tłuszcze, oleje, margaryny miękkie	25 12	
VII	Ziemniaki (z odpadkami)	300	
VIII	Warzywa i owoce bogate w wit. C	200	
IX	Warzywa i owoce bogate w karoten	150	
X	Pozostałe warzywa i owoce	300	
XI	Suche strączkowe	10	
XII	Cukier i słodycze: cukier i słodycze	55	100g cukru to: 125g miodu lub 150g dżemu, marmolady

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.

DIETA POWINNA BYĆ:

- urozmaicona
- pełnowartościowa
- smacznie przyrządzona
- atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie