



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta podstawowa

W żywieniu podstawowym nie ma ograniczeń dietetycznych. Pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. Dozwolone są wszystkie produkty i potrawy. Jednak w przypadku zmienionego trybu życia, małej aktywności fizycznej pacjentów leżących zaleca się ograniczenie potraw ciężko strawnych, wzdymających. W ramach profilaktyki miażdżycy i innych przewlekłych chorób niezakaźnych należy ograniczyć potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego).

Najważniejsze zasady zdrowej, podstawowej diety:

- Dbanie regularność oraz urozmaicenie diety. Minimum 3 posiłki dziennie;
- Wypijanie minimum 1,5 l wody dziennie;
- Wprowadzenie do diety produktów pełnoziarnistych (razowego pieczywa, kasz, ryżu, makaronów);
- Warzywa i owoce powinny znaleźć się w każdym posiłku (głównie warzywa); Korzystne jest wprowadzenie do codziennego jadłospisu roślin strączkowych (soczewicy, ciecierzycy itd.);
- Ograniczenie spożycia mięsa (do 500g/tydzień), głównie czerwonego. Wybieranie mięsa chudego.
- Ograniczenie spożycia tłuszczu, głównie zwierzęcego. Należy zastąpić go oliwą z oliwek, olejami roślinnymi;
- Włączenie do diety ryb, minimum 1-2 razy w tygodniu;
- Ograniczenie spożycia soli (do 1 łyżeczki/dobę), cukru oraz przypraw i sosów z glutaminianem sodu
- Do diety należy wprowadzić orzechy, pestki i nasiona.

Sposoby przygotowywania potraw: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu.

Przykładowa dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000 kcal wyrażona w gramach w diecie podstawowej

1. Produkty zbożowe, w tym:	220	4. Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja:	135
pieczywo mieszane*	215	mięso, drób (bez kości)	70
mąka, makarony	30	wędliny ***	25
kasze, płatki owsiane	30	ryby	20
		jaja	15
2. Warzywa i owoce, w tym:	975	5. Tłuszcze:	45
warzywa bogate w wit C	100	zwierzęce – masło, śmietana	
warzywa bogate w B – karoten	100	(przeliczona na masło)	20
pozostałe warzywa	200	roślinne – olej, oliwa, margaryna miękka	25
ziemniaki	275		
suche nasiona roślin strączkowych	(10)		
owoce bogate w wit C	100		
owoce bogate w B – karoten	50		
pozostałe owoce	100		
3. Mleko i produkty mleczne:	850	6. Cukier i słodczyce	45
mleko i mleczne napoje			
fermentowane	400		
ser twarogowy **	45		
sery podpuszczkowe	15		

*pieczywo przeliczone na mąkę – 100g pieczywa = 74g mąki

** ser przeliczony na mleko – 100g mleka = 15g sera twarogowego lub 10g sera żółtego

*** wędliny przeliczone na mięso – 100g wędlin = 125 g mięsa (bez kości)