Dieta ubogoenergetyczna

Dieta ubogoenergetyczna ma na celu redukcję masy ciała, a wartość kaloryczna waha się w granicach 1000-1500kcal, nie powinna być jednak mniejsza niż 1000kcal.
Zaleca się 4-5 małych posiłków i regularne jedzenie na „sucho", dające uczucie sytości.
W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniom podlegają tłuszcze. Zaleca się nie więcej niż 40g tłuszczu na dobę, z czego 25-30g, to tłuszcz niewidoczny, pochodzący z produktów białkowych.
Dieta powinna zawierać ok. 100g węglowodanów i 70-80g białka (1g/kg masy ciała).
Ważny składnik w diecie stanowią warzywa, szczególnie niskokaloryczne (sałata, kapusta kiszona, ogórki świeże i kiszone, cebula, pomidory, rzodkiewka, brokuły, kalafior, kabaczek, papryka, kalarepa, szpinak, szczaw, szparagi, cykoria, świeże grzyby), które oprócz błonnika pokarmowego są cennym źródłem witamin.
Z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A, należy zwiększyć podaż warzyw i owoców bogatych w β-karoten (marchew, botwina, papryka czerwona, dynia, szczaw, szczypiorek, sałata zielona, koper, cykoria, brokuły, jarmuż, fasolka szparagowa, groszek zielony, morele, brzoskwinie, śliwki).
Duże zastosowanie w diecie będą miały produkty o niskim indeksie glikemicznym tj.: warzywa jw., jabłka, arbuz, grejpfrut, poziomki, truskawki, borówki, morele, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, basmati, makaron razowy, pełnoziarniste produkty zbożowe gotowane al dente, płatki owsiane, mleko 0,5-2%, jogurt naturalny, napoje fermentowane naturalne, (kefir, jogurt, maślanka), serek ziarnisty, twaróg chudy/półtłusty, chude mięsa i chudy drób.
Zupy i sosy zawiesiste, zasmażane, wysokokaloryczne powinno się z diety wykluczyć. W zamian za zupę można podać soki lub napoje z warzyw i owoców.
Zaleca się ok. 1,5l płynów dziennie-ograniczenie płynów do 1l jest konieczne, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki.
Ograniczyć należy sól i ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie.

Zalecenia:

1. Kontroluj kaloryczność diety- wartość energetyczna diety powinna być dostosowana indywidualnie przez dietetyka.
2. Stosuj, jako główne źródło węglowodanów, pełnoziarniste produkty zbożowe (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, płatki owsiane, gruboziarniste kasze)-takie produkty są dobrym źródłem błonnika pokarmowego.
3. Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4 porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki lub 1 szklanka warzyw liściastych). Postaraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z trzech głównych posiłków.
4. Włącz do diety również owoce.
5. Pomyśl o włączeniu produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
6. Ogranicz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka – 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby.
7. Pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych. Wskazane jest gotowanie (w małej ilości wody), gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie.

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

8. Popijaj dopiero po posiłku, a nie w trakcie konsumpcji.
9. Nie podjadaj między posiłkami.
10. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, słodyczy i alkoholu.
11. Zwiększ aktywność fizyczną-wybieraj taką jaką lubisz. Mogą to być spacery, pływnie, bieganie, rower itp.

Nazwa produktu lub potrawy	**Produkty/potrawy dozwolone**	**Produkty/potrawy niezalecane**
Produkty zbożowe	Chleb żytni, graham, razowy, ryż brązowy, basmati, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, płatki owsiane, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały
Mleko i produkty mleczne	Mleko < 2% tłuszczu, jogurty naturalne, maślanki, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki homogenizowane	Mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty
Mięso, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso z indyka, kurczaka (filet z piersi), cielęcina, królik, ryby, chude wędliny (polędwica, wędliny drobiowe), jaja gotowane na miękko, na twardo, jajecznica na parze	Mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, pasztetowa, salceson, pasztety, konserwy mięsne
Tłuszcze	Olej: rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron, oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, masło, śmietana
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone-nierozgotowane	Sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie
Owoce	Świeże i mrożone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone
Suche strączkowe	Wszystkie, jeśli nie występują dolegliwości ze strony układu pokarmowego	-
Cukier, desery i słodycze	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe	Cukier, kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

		ilością tłuszczu, pączki, faworki, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone
Przyprawy	Koper zielony, natka pietruszki, kminek, bazylia, majeranek, tymianek, lubczyk, rozmaryn, sok z cytryny, liść laurowy, ziele angielskie, papryka, curry, wanilia, cynamon, pieprz, przyprawy korzenne, musztarda, chrzan, ocet winny	Maggi, kostki bulionowe
Zupy	Na wywarach warzywnych, chudych wywarach mięsnych, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym	Esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zawiesiste, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw Zalecane w umiarkowanych ilościach: soki owocowe	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje owocowe, alkohol

Opracował:
Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Wydanie I, marzec 2022

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.

Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505

NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231

Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos