Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu

F-29/D Wydanie: 1 z dnia: 14.10.2024r.

Opracował: mgr. dietetyk Paulina Chrzan

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA UBOGOENERGETYCZNA

1. Zastosowanie

•redukcja masy ciała u pacjentów z nadwagą i otyłością,

•zapewnienie prawidłowego funkcjonowania i rozwoju organizmu,

•utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,

•ograniczenie uczucia głodu.

2. Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

•dieta ubogoenergetyczna to modyfikacja diety podstawowej, uwzględniająca redukcję podaży kalorycznej i produktów bogatych w tłuszcz oraz węglowodany proste

•używaj technik tj. gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie bez tłuszczu, smażenie bez tłuszczu, duszenie bez uprzedniego podsmażania na tłuszczu,

•ogranicz tłuste sosy,

•unikaj produktów przetworzonych, tj chipsy, fast-food

•pij dużo płynów, najlepiej wody, w celu odpowiedniego nawodnienia organizmu

TEGO JEDZ WIĘCEJ- JAK NAJCZĘŚCIEJ	TEGO JEDZ MNIEJ – OGRANICZ
•**Mięso**(chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, morszczuk, mintaj; potrawy gotowane,	• **Mięso**(tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb,

pulpety, budynie, potrawki) •**Nabiał**(mleko <2%tłuszczu, chudy twaróg, serek homogenizowany, mozzarella light, chudejogurty, chude kefiry, maślanki) •**Jaja**(gotowane na miękko, twardoprzygotowane na parze w formie jajecznicy / omletów, smażone bez tłuszczu) •**Produkty zbożowe**(chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki, chleb pszenno żytni, żytni, kasze, ryż pełnoziarnisty, makarony pełnoziarniste) •**Warzywa**(wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „tego jedz mniej”) •**Owoce**(grejpfruty, morele, wiśnie, jabłka, czereśnie, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy, śliwki, banany, brzoskwinie, winogrona, gruszki, mango, porzeczki czarne) •**Tłuszcze**(dodawane na surowo: margaryny miękkie, olej sojowy, słonecznikowy (z NNKT), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z JNKT)) •**Zupy i sosy**(rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne: sosy łagodne, – koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe bez pestek) •**Przyprawy**(wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „tego jedz mniej”)	marynowane, wędzone, makrela, śledź, sardynka, dziczyzna, salceson, konserwy, pasztety tłuste) • **Nabiał**(tłuste sery, ser feta, typu fromage, ser żółty, mleko 2% i tłustsze, pełnotłuste jogurty i kefiry, maślanki, majonez) • **Jaja**(gotowane na twardo, smażone) • **Produkty zbożowe**(biszkopt z cukrem, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, ucierane) • **Warzywa**(stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru, smażone na tłuszczu lub w fryturze) • **Owoce**(owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem) • **Tłuszcze**(smalec, śmietany, słodka śmietanka, boczek, margaryny twarde) • **Zupy i sosy**(kalafiorowa, z kiszonkami,tłuste, zawiesiste na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy)

•**Inne**(budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem, produkty bez cukru,kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne przeciery owocowe, ciasta z małą ilością tłuszczu i cukru lub z słodzikiem) •**Napoje**(kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, herbata, herbata owocowa, ziołowa, słaba kawa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka, chude buliony mięsne i rybne) •	• **Przyprawy**(cukier) • **Inne**(potrawy z dodatkiem cukru, np. pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone, kotlety z kasz, racuchy, wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa,) • **Napoje**(wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca- cola)