



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA UBOGOENERGETYCZNA



www.bcmbonifratrzy.pl

Zastosowanie i cel diety

Dieta ubogoenergetyczna przewidziana jest dla osób z nadwagą lub otyłych oraz w początkowych okresach rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach.

Celem diety jest redukcja masy ciała – przez stopniowe ograniczenie energii, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu, ograniczenia uczucia głodu i utrzymanie prawidłowego samopoczucia.

Zalecenia:

- największemu ograniczeniu podlegają tłuszcze – powinny pokrywać około 25% wartości energetycznej diety,
- główne źródło węglowodanów to skrobia, dlatego też wskazane jest pieczywo razowe, żytnie (bez dodatku karmelu, miodu), kasza gryczana, otręby,
- pieczywo jasne, makarony, ryż, ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach,
- ważną rolę w diecie niskoenergetycznej odgrywa błonnik pokarmowy,
- wykluczyć z diety należy produkty zawierające cukry proste,
- w diecie należy zwiększyć ilość warzyw surowych, sałatek, warzyw gotowanych al dente (zaleca się ok. 750 g/dobę warzyw i owoców),
- z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A należy zwiększyć podaż, warzyw i owoców bogatych w beta-karoten,
- płyny zaleca się w ilości 2 l dziennie,
- zaleca się regularne spożywanie 4-5 posiłków, jedzenie „na sucho” daje uczucie sytości, dlatego korzystnie jest pić napoje dopiero po posiłku,
- ważne, aby nie dojadać między posiłkami.

Uwagi technologiczne

- potrawy powinny być sporządzane metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody,
- mogą być duszone bez obsmażania w tłuszczu, pieczone w folii,
- zaleca się zupy czyste, warzywa i owoce głównie w postaci surówek,
- do zabielenia potraw powinno się używać mleka odtłuszczonego,
- w zamian za ostre przyprawy (pobudzają łaknienie) można stosować zioła: kminek, kolendrę, majeranek, ogórecznik, rutę, seler,
- najlepiej całkowicie zrezygnować ze słodzenia.

Produkty i potrawy zalecane oraz zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 1,5 – 0,5 % tłuszczu, chudy kefir, jogurt, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, herbata czarna, zielona, czerwona, owocowa, ziołowa bez cukru, soki z owoców, warzyw, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje „light”	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty,	chrupki, chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	biszkopt z cukrem, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, uciertane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica drobiowa, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	masło, margaryna, parówki cielęce i drobiowe, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy beczukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, pasztetowa, salceson, tłuste sery, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty, dżemy, miód, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku odtłuszczone 0,5 – 1,5 % tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką,	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach: mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste,
Zupy i sosy gorące		cytrynowa, zabieleny czerwony barszcz, krupnik, żurek, kapuśniak, ryżowa, sosy na wywarach z warzyw, np. –koperkowy, pietruszkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru	tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup		grzanki, kasze, ryż brązowy, ziemniaki, lane ciasto, makaron, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kluski francuskie, biszkoptowe groszek ptysiowy, groszek ptysiowy bez żółtek

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, risotto, pierogi z mięsem, zapiekanki	potrawy z dodatkiem cukru - np. pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone, kotlety z kasz, racuchy
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięso krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, ryby: leszcz, młody karp, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, gęś, kaczką, podroby, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum, śledź, szprot bałtycki: potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kw. Tłuszcze: olej rzepakowy i oliwa z oliwek	Oleje zawierające kwasy wielonienasycone np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy. Margaryny miękkie (nieuwodornione), margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło, smalec, słonina, tój, margaryny twarde. Olej palmowy i kokosowy, tłuszcze uwodornione, tłuszcz spod pieczeń
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	Fasolka, groch, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone: frytki, chipsy ziemniaczane, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	Grejpferty, morele, wiśnie, jabłka, czereśnie, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Śliwki, banany, brzoskwinie, winogrona, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	Kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z sera 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 niewielką ilością słodzika	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, orzechy
Przyprawy	Łagodne, jak: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, czosnek, cebula, kwas mlekowy, jarzynka, bazyli, kminek	Ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek, curry, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść lauowy, musztarda, pieprz ziołowy, vegeta, vegeta-fix	Bardzo ostre, pieprz, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, sól w większych ilościach