



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

ZALECENIA DIETETYCZNE – DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa to sposób żywienia zdrowych osób, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Stosuje się ją najczęściej w szpitalach u pacjentów bez specjalnych zaleceń żywieniowych.

Zasady diety podstawowej:

1. **Równowaga energetyczna** – dostarcza odpowiednią ilość kalorii, dostosowaną do wieku, płci, masy ciała i poziomu aktywności fizycznej.
2. **Odpowiednia podaż składników odżywczych:**
 - ❖ Białko: ok. 12–15% energii (pochodzenia zwierzęcego i roślinnego),
 - ❖ Tłuszcze: ok. 25–30% energii (preferowane tłuszcze roślinne),
 - ❖ Węglowodany: ok. 55–60% energii (głównie złożone).
3. **Regularność posiłków** – 4–5 posiłków dziennie w stałych odstępach czasu.
4. **Urozmaicenie jadłospisu** – produkty z każdej grupy (nabiał, mięso/ryby, warzywa, owoce, produkty zbożowe, tłuszcze).
5. **Ograniczenie soli i cukru** – unikanie dosalania potraw i nadmiaru słodczy.
6. **Właściwa technika kulinarna** – gotowanie w wodzie i na parze, duszenie, pieczenie; unikanie smażenia w głębokim tłuszczu.
7. **Płyny** – spożycie minimum 1,5–2 litrów płynów dziennie, głównie wody.
8. **Świeżość produktów** – dieta powinna opierać się na świeżych, mało przetworzonych produktach.
9. **Unikać** spożywania potraw typu **Fast –food**,
10. **Wystrzegać się** spożycia alkoholu, a także palenia papierosów,
11. Zmienić tryb życia na **bardziej aktywny** (spacery, basen, siłownia itp...), dbać o zdrowy styl życia (wysypiać się minimum 8h/ dobę, starać się nie stresować, ważny jest też kontakt międzyludzki itp.).

Źródło: Dietetyka, Żywienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka