



ZALECENIA DIETETYCZNE W DZIECI UBOGOENERGETYCZNEJ

PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

1. Żywienie osób z otyłością opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych z uwzględnieniem deficytu energetycznego.
2. Dieta ma charakter indywidualny, zależny od współistnienia innych chorób i celów leczenia.

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
2. Osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, lipidy, inne)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom otyłości.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- ❖ kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie, należy uwzględnić deficyt energetyczny,
- ❖ składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-55%, tłuszcze 20-30%, białka 15-25%,
- ❖ aby posiłek był pełnowartościowy, powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz,
- ❖ należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otręb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze,
- ❖ w każdym spożywanym posiłku powinny znajdować się warzywa lub owoce, które są źródłem witamin, składników mineralnych i błonnika. Warzywa i owoce charakteryzują się też małą ilością dostarczanej energii,
- ❖ komponuj posiłki tak, aby około połowę talerza zajmowały warzywa,
- ❖ należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodczy, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery,
- ❖ unikaj słodczy, ciast i ciasteczek, słonych przekąsek (paluszków, krakersów, chipsów), ponieważ zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i izomerów trans, które wpływają na podwyższenie poziomu cholesterolu,
- ❖ należy również ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych,
- ❖ należy ograniczyć spożycie soli kuchennej < 5 g/d,
- ❖ posiłki należy spożywać regularnie 4-5 razy dziennie,
- ❖ unikaj przejadania się i podjadania między wyznaczonymi porami posiłków,
- ❖ posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze pozwalającej na dokładne przeżuwanie kęsów.



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

- ❖ wypijaj minimum 1,5 litra płynów dziennie; najlepszym wyborem jest woda, herbata zielona, owocowa, ziołowa. Zrezygnuj ze spożycia słodkich napojów (napoje typu cola, wody smakowe),
- ❖ pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej; regularny wysiłek fizyczny powinien obejmować codzienne czynności podczas domowych zajęć (np. sprzątanie, wynoszenie śmieci), przemieszczanie się (np. wchodzenie po schodach zamiast korzystania z windy, chodzenie lub rower zamiast jazdy samochodem), a także ćwiczenia planowane o umiarkowanej intensywności.
- ❖ spadek masy ciała powinien być stopniowy i łagodny; zbyt szybka utrata masy ciała może prowadzić do pogorszenia samopoczucia i utraty motywacji, a tym samym ponownego przytycia; sposób żywienia w czasie odchudzania powinien być różnorodny, a dieta dostarczać wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach,
- ❖ dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- duszenie.
- Grillowanie bez dodatku tłuszczu

PRODUKTY ZALECANE, DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH ORAZ PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	pumpernikiel, kasze drobne	pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Warzywa, Owoce, Ziemniaki	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki	warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) banany, winogrona owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone
Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak białko jaja	chudy schab, polędwica polędwica wołowa, kabanos drobiowy konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

			jajecznicza na maśle, boczką, słoninie, smalcu
Tłuszcze	roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	masło, słonina, smalec, margaryny twarde
Cukier i słodycze		dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada	miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre np. chili	majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet
Zupy	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
Sosy	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	tzew. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Desery	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
Napoje	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

❖ ŚNIADANIE

Owsianka z malinami, borówkami i orzechami

❖ II ŚNIADANIE

Twaróg z warzywami i pieczywem (twaróg półtłusty, rzodkiewka, ogórek, chleb żytni pełnoziarnisty, szczypiorek)



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

❖ OBIAD

Kurczak z kaszą i warzywami (pierś z kurczaka, kasza gryczana, brokuły gotowane, marchewka gotowana, olej rzepakowy)

❖ PODWIECZOREK

Koktajl owocowo-jogurtowy (jogurt naturalny 2%, truskawki, banan, nasiona chia)

❖ KOLACJA (350 kcal)

Jajka z warzywami i pieczywem (jajka gotowane, pomidor, papryka pieczywo pełnoziarniste, margaryna roślinna).

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r. H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.