

DIETA PODSTAWOWA

Dieta podstawowa powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia. Codzienna racja pokarmowa powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako „paliwo” dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju

W żywieniu podstawowym dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Różnorodność produktów w diecie daje lepszą możliwość zapewnienia organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężko strawnych, wzdymających. Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

DIETA POWINNA BYĆ

- urozmaicona
- pełnowartościowa
- smacznie przyrządzona
- atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie
- zapobiegająca powstawaniu chorób diet zależnych (m.in: nadwaga i otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze)

DOPUSZCZALNE METODY PRZYGOTOWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie
- gotowanie na parze
- grillowanie
- smażenie (max. 1-2 razy w tyg.)
- duszenie, najczęściej bez dodatku tłuszczu, sporadycznie z dodatkiem tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym

1. Spożywaj posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny). Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4-5 posiłków dziennie, przerwy między nimi powinny wynosić 3-4 godziny. Śniadanie należy zjeść w ciągu 1-2 godz. po wstaniu z łóżka, a kolację około 3 godz. przed snem.
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 - warzywa i 1/4 - owoce. Dieta bogata w warzywa i owoce m.in. zmniejsza ryzyko zachorowań na choroby układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, udary mózgu, zawały serca) oraz nowotwory.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste. Z produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać artykuły z tzw. pełnego przemiału. Oprócz pieczywa pełnoziarnistego (razowego, graham), poleca się także ryż pełnoziarnisty brązowy, makaron razowy i kasze (m.in. gryczaną i jęczmienną). Przetwory zbożowe z pełnego przemiału są bogatsze w składniki odżywcze. Zawierają więcej witamin, szczególnie z grupy B (tiamina, ryboflawina, niacyna, kwas foliowy), składników mineralnych (magnez, cynk) i błonnika pokarmowego.



4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i częściowo - serem. Mleko i przetwory mleczne posiadają wiele prozdrowotnych walorów, są idealnym źródłem wapnia, białka oraz witamin: B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A i magnezu. Wapń z produktów mlecznych charakteryzuje się bardzo dobrą przyswajalnością. Ze względu jednak na większą zawartość tłuszczu i wyższą energetyczność sery podpuszczkowe powinny być spożywane rzadziej i w mniejszej ilości niż mleko, jogurty czy kefir.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Dobrym zamiennikiem mięsa, bogatym w białko, są rośliny strączkowe, warto więc 1-2 razy w tygodniu zjeść, zamiast dania mięsnego, potrawę przygotowaną z grochu, fasoli, soczewicy, czy soi. Nie można zapomnieć o rybach pochodzenia morskiego. Są one źródłem dobrowolnych kwasów nienasyconych omega-3, które chronią nasz organizm przed miażdżycą, a tym samym przed zawałem serca i udarem mózgu. Ryby powinny być spożywane minimum dwa razy w tygodniu.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi. Wysokie spożycie tłuszczu zwierzęcego, bogatego w nasycone kwasy tłuszczowe, zwiększa ryzyko wystąpienia takich schorzeń, jak: choroby układu krążenia, cukrzyca typu 2, nowotwory.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami. Nadmierne spożycie cukru i słodczy przyczynia się do rozwoju nadwagi i otyłości, może zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2, miażdżycy, sprzyja też powstawaniu próchnicy zębów. Należy też ograniczyć dodatek cukru do potraw i napojów i wybierać produkty niskosłodzone. Słodkie przekąski można zastąpić owocami, a czasem także niesolonymi orzechami lub nasionami. Orzechy (zwłaszcza włoskie), migdały, nasiona słonecznika, czy dyni są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Ich dodatek, nawet w niedużej ilości, do codziennej diety korzystnie wpływa na nasze zdrowie, zmniejszając zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi czy nowotworami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół- mają cenne składniki i poprawiają smak Sól (łącznie z produktów i dosalania) powinna być spożywana w ilości nie większej niż 5 g dziennie. Zamiast doprawiać potrawy solą oraz gotowymi mieszankami przyprawowymi, zawierającymi duże jej ilości (czytaj etykiety i sprawdzaj ich skład), warto na co dzień używać zióła.
9. Pamiętaj o picu wody, co najmniej 1,5 l dziennie. Źródłem wody mogą być również herbata i kawa mające znaczenie w prewencji chorób degeneracyjnych (przy spożyciu co najmniej 3 filiżanek dziennie). Natomiast należy wyeliminować z diety lub znacznie ograniczyć spożycie napojów słodzonych i wód smakowych. Uwzględniając wodę pochodzącą zarówno z napojów, jak i z produktów i potraw, jej spożycie powinno wynosić co najmniej 2-2,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu. Alkohol jest przyczyną wielu groźnych chorób, tj. ostrego i przewlekłego zapalenia trzustki, marskości wątroby i wielu nowotworów: przełyku, żołądka, jelita grubego.



DIETA PODSTAWOWA

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	NIEMSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszelkiego rodzaju pieczywo jak i kasze, czy makarony, najlepiej pełnoziarniste, razowe lub graham	z dodatkiem karmelu, wzmacniaczy smaków
MLEKO I JEGO PRZETWORY	mleko słodkie- jeżeli jest tolerowane zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser, twarożki	sery żółte, sery typu solankowe typu Feta, przetwory mleczne przekwaszone, sery pleśniowe,
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów, gotowane na twardo	smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
MIĘSO, DRÓB, RYBY, WĘDLINY	mięso chude: wołowina, cielęcina, kurczaki; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ryby tłuste: węgorz, halibut wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, konserwy mięsne
TŁUSZCZE	masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie	smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
ZIEMNIAKI	gotowane, w postaci puree	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy
WARZYWA	wszelkiego rodzaju, m.in: marchew, pietruszka, seler, kalafior (kwiat), buraki, dynia, szpinak, warzywa z wody oprószone mąką z dodatkiem świeżego masła, brokuł, kalafior, młody zielony groszek i fasolka szparagowa, gotowana kapusta zielona sałata, cykoria, zielona pietruszka, koperek, pomidory, wszelkiego rodzaju kapusty, szczypiorek, cebula, por, papryka	ogórki kiszane, konserwowe, warzywa zasmażane, konserwowane octem,
OWOCE	wszelkiego rodzaju, m.in: kiwi, pomarańcza, mandarynki, banan, jabłka, borówki, jagody, khaki,	owoce suszone z dodatkiem siarki
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie, np.: ciecierzycza, soczewica zielona, soczewica czarna, soczewica czerwona	konserwowe
CUKIER I SŁODYCZE	miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele,	czekolada, cukierki, chałwa, słodycze zawierające tłuszcze,
PRZPRAWY	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, tymianek, zioła	majonez, ocet, kostki rosółowe, z dodatkiem wzmacniaczy smaku, czy konserwantów



	prowansalskie, chrzan, rozmaryn, pieprz, musztarda, ostra papryka, papryka wędzona,	
ZUPY	zupy mleczne, krupniki, owocowe, czyste, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką z mlekiem lub śmietaną, kapuśniak, grochowa, pomidorowa, ogórkowa, fasolowa,	zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku
POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	kasze gotowane na twardo, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców, lane kluski, pierogi, pierogi leniwe, zacierki i kluski kładzione, naleśniki, zacierki	smażone, kluski francuskie,
SOSY	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy, pomidorowy	ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych
DESERY	kompoty, kisiele, musy, galaretki, kremy z mleka, biszkopty, budynie, ciasta drożdżowe, ciasta własnego wypieku, babki, serniki	ciastka z kremem, ciasta z dodatkiem tłuszczu palmowego, z dodatkiem wzmacniaczy smaku, czy konserwantów
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, mleko, napoje warzywne i owocowe, soki, kakao	napoje alkoholowe, napoje energetyzujące,

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywnie zdrowego i chorego człowieka PZWLPZWL, Warszawa 2021
Wydanie V, www.izz.pl Piramida Zdrowego Żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności