



DIETA REDUKCYJNA

W przypadku chorego z nadwagą, u którego stwierdza się zaburzenia metabolizmu węglowodanów i/lub lipidów, chorobę serca, wzrost ciśnienia krwi lub przerost lewej komory serca, lub wywiad rodzinny ujawnia cukrzycę, otyłość, nadciśnienie, kamicy żółciową czy dnę moczanową. Otyłość jest wskazaniem do leczenia niezależnie od współistniejących czynników ryzyka czy chorób towarzyszących.

TERAPIA ŻYWIENIOWA

Dieta osoby redukującej masę ciała powinna być tak skonstruowana, by w ciągu doby mogła obejmować możliwie wszystkie grupy produktów żywnościowych (produkty zbożowe, mleczne, mięso i ryby oraz ich przetwory, tłuszcze, warzywa i owoce). Należy ją tak zbilansować, by utrzymać w miarę możliwości stałą strukturę posiłków oraz zachować odpowiednią częstotliwość i regularność ich spożywania (5 razy dziennie). Ważne jest zatem spożywanie posiłków porannych, niepodjadanie między posiłkami, nieprzejadanie się podczas kolacji. Dieta o zmniejszonej wartości energetycznej powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka i możliwie maksymalnie zbliżone do zalecanych norm ilości składników mineralnych i witamin. Stąd im bardziej ogranicza się wartość energetyczną pożywienia, tym więcej troski i umiejętności należy wykazać przy planowaniu diety, aby dawała ona pożądane zmniejszenie masy ciała bez wywołania jakichkolwiek niedoborów pokarmowych. Wartość diety ubogo energetycznej waha się w granicach 1000-1500 kcal, jednak nie powinna być mniejsza od 1000 kcal. Tłuszcze, nie więcej niż 40g /dobę z czego 25-30 g to tłuszcze niewidoczne-pochodzące z produktów białkowych, białko ok.70-80 g/ dobę , węglowodany nie mniej niż 100 g / ilość ta, chroni przed zużyciem białka ustrojowego, zaleca się spożycie ok.750 g/dobę warzyw i owoców.

Cel diety:

- redukcja masy ciała / przez stopniowe ograniczenie energii /
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none">– mleko chude 1,5-0,5% tłuszczu, jogurt, kefir chudy, kwaśnego mleka bez cukru,– herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa,– soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw, napoje light	<ul style="list-style-type: none">– słaba kawa naturalna bez cukru	<ul style="list-style-type: none">– wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao, mocna kawa,– napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko,– napoje alkoholowe,– soki, pepsi, coca-cola, lemoniada
PIECZYWO	<ul style="list-style-type: none">– chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	<ul style="list-style-type: none">– chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogale, bagietki francuskie, tostowe	<ul style="list-style-type: none">– wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie,– biszkopt, ciasto kruche i ucierane
DODATKI DO PIECZYWA	<ul style="list-style-type: none">– chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe,– pasty z mięsa i warzyw,– chude ryby,– jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica/ 2-3 razy w tygodniu/,– ser twarogowy, serek homogenizowany, ziarnisty chudy	<ul style="list-style-type: none">– ser twarogowy półtłusty, serek topiony, masło, margaryna miękka,– pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce,– dżemy bez cukrowe,	<ul style="list-style-type: none">– tłuste wędliny, kaszanka pasztetowa, konserwy mięsne, salceson,– miód, dżemy, marmolady, konfitury,– tłuste sery żółte, topione, pleśniowe, twarogowe.



DIETA REDUKCYJNA

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
ZUPY/ SOSY	<ul style="list-style-type: none">– jarzynowe czyste, pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, chudy rosół, mleczne 0,5-1,5%	<ul style="list-style-type: none">– zupy podprawiane: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, żurek, koperkowa, krupnik, kapuśniak,– sosy: na wywarach z warzyw, pietruszkowy, koperkowy, grzybowy, potrawkowy, cytrynowy,	<ul style="list-style-type: none">– zupy esencjonalne: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, śmietaną,– sosy zawiesiste: tłuste, esencjonalne, słodkie
DODATKI DO ZUP		<ul style="list-style-type: none">– ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, groch, fasola, ziemniaki, makaron	<ul style="list-style-type: none">– duże ilości pieczywa, makaronów, kasza, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty,
MIĘSO, DRÓB, RYBY	<ul style="list-style-type: none">– mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk,– chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, morszczuk, pstrąg strumieniowy,– potrawy gotowane, pieczone w folii, na grillu w pergaminie, duszone bez tłuszczu	<ul style="list-style-type: none">– mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa,– ryby: młody karp, leszcz, tuńczyk, karmazyn	<ul style="list-style-type: none">– tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi i kaczkę,– tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki,– potrawy smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
POTRAWY PÓŁMIĘSNE/ BEZMIĘSNE	<ul style="list-style-type: none">– budynie z mleka i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	<ul style="list-style-type: none">– budynie z kasz, makaronów, risotto, zapiekanki, pierogi	<ul style="list-style-type: none">– potrawy z dodatkiem cukru: np. knedle, naleśniki, pierogi,– potrawy smażone: racuchy, kotlety z kasz
WARZYWA	<ul style="list-style-type: none">– warzywa: wszystkie, oprócz wymienionych w rubryce /zalecane w umiarkowanych ilościach/	<ul style="list-style-type: none">– groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza, ziemniaki gotowane w całości, pieczone, puree ziemniaczane	<ul style="list-style-type: none">– stare, zdrewniałe, warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru, ziemniaki smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
OWOCE	<ul style="list-style-type: none">– grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, morele, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	<ul style="list-style-type: none">– winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	<ul style="list-style-type: none">– owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
DESERY	<ul style="list-style-type: none">– kompoty, kisiele, galaretki z małą ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, surówki owocowe, desery mleczne, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika	<ul style="list-style-type: none">– ciastka z małą zawartością cukru i tłuszczu lub niewielką ilością słodzika	<ul style="list-style-type: none">– wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.