

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

PROPORCJE MAKROSKŁADNIKÓW

- białko 15- 25% energii dziennej
- tłuszcze 20- 35% energii dziennej
- węglowodany 45- 60% energii dziennej

TERAPIA ŻYWIENIOWA

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 dobroczynnych 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 zioła.
 9. Pamiętaj o piciu 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, kaczkę 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, cykorja, zielona pietruszka, koperek, pomidory, wszelkiego rodzaju kapusty, szczypiorek, cebula, por, papryka	ogórki kiszone, 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.: ciecierzycy, 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,	majonez, ocet, kostki rosółowe, z dodatkiem wzmacniaczy smaku, czy



	majeranek, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, chrzan, rozmaryn, pieprz, musztarda, ostra papryka, papryka wędzona,	konserwantów
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 Żywność 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