



Dieta podstawowa (Dieta I)

Zastosowanie diety

Dieta podstawowa została opracowana dla osób bez zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego. Dotyczy pacjentów, którzy nie wymagają ograniczeń dietetycznych.

Zasady diety

Zadaniem diety podstawowej jest spełnienie wszystkich wymogów zasad racjonalnego żywienia osób zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała oraz 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

Dieta podstawowa powinna dostarczać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

- Białko ok. 14 – 16 % energii
- Tłuszcze ok. 30 % energii
- Węglowodany ok. 54 % energii

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- przygotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu



Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

Założenia diety

Kcal	2200 - 2500/dobę,
Białko	85 - 93 g/dobę,
Tłuszcze	77 - 87 g/dobę,
Węglowodany	314 - 360 g/dobę.

Przykładowa racja pokarmowa

NAZWA PRODUKTU	ILOŚĆ W G	ZAMIENNIKI
Produkty zbożowe: pieczywo mieszane mąka, kasza, makarony	250 60	100g pieczywa to: 75g mąki kaszy, 100g mąki, kaszy to: 135g pieczywa
Produkty mleczne: mleko ser twarogowy lub ser żółty	400 50 (30)	15g sera białego to: 100g mleka 10g sera żółtego to: 100g mleka
Jaja	15	1 szt. jaja to: 50g mięsa, 50g ser biały
Mięso i przetwory: mięso lub drób lub filet z ryby wędliny	90 (110) 25	100g mięsa to: 80g szynki, wędlin, 100g świeżych wędlin, 100g sera białego, 85g filetów
Masło i śmietana przeliczona na masło	20	20g śmietany to 4g masła
Inne tłuszcze, oleje, margaryny miękkie	25 12	
Ziemniaki (z odpadkami)	300	
Warzywa i owoce bogate w wit. C	200	
Warzywa i owoce bogate w karoten	150	
Pozostałe warzywa i owoce	300	
Suche strączkowe	10	
Cukier i słodycze: cukier i słodycze	55	100g cukru to: 125g miodu lub 150g dżemu, marmolady

Opracowanie:

Katarzyna Koszałka-Król