

## SPECYFIKACJA STOSOWANYCH DIET

### DIETA PODSTAWOWA

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety podstawowej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

#### Założenia diety podstawowej:

Energia minimum 2000 kcal,  
Białko ogółem minimum 80g,  
Białko zwierzęce minimum 45g,  
Tłuszcze ogółem minimum 65g,  
Węglowodany ogółem minimum 275g,  
Błonnik pokarmowy 30-40g,  
Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg witamina B2 2,0mg, witamina C 70 mg.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

#### Założenia diety łatwo strawnej:

Energia minimum 2000 kcal,  
Białko ogółem minimum 80g,  
Białko zwierzęce minimum 45g,  
Tłuszcze ogółem minimum 65g,  
Węglowodany ogółem minimum 275g,  
Błonnik pokarmowy 30-40g,  
Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg witamina B2 2,0mg, witamina C 70 mg.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%. UWAGA: z uwagi na profil pacjentów OCO dopuszcza w tej diecie tylko produkty zalecane (bez ograniczeń) u Ciborowskiej, Rudnickiej.

#### Założenia diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu:

Energia minimum 2000kcal,  
Białko ogółem minimum 85g,  
Białko zwierzęce minimum 50g,  
Tłuszcze ogółem minimum 35-40g,  
Węglowodany ogółem 330g,  
Błonnik pokarmowy poniżej 20g,  
Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7 mg, witamina B2 2,0mg, witamina C 70mg.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:**

Energia minimum 2000kcal,  
Białko ogółem minimum 80g,  
Białko zwierzęce minimum 50g,  
Tłuszcze ogółem minimum 70g,  
Węglowodany ogółem 260-265g,  
Błonnik pokarmowy poniżej 25g,  
Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750 µg, witamina B1 1,7mg, witamina B2 2,0mg, witamina C 70mg.

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:**

Energia minimum 2000 kcal,  
Białko ogółem minimum 80g,  
Białko zwierzęce minimum 45g,  
Tłuszcze ogółem minimum 65g,  
Węglowodany ogółem 275g,  
Błonnik pokarmowy 35-40g,  
Wapń 900mg., Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg, witamina B2 2,0mg, witamina C 70mg.

**DIETA ŁATWO STRAWNA NISKOBIAŁKOWA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej niskobiałkowej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety łatwo strawnej niskobiałkowej:**

Energia minimum 2000kcal,  
Białko ogółem 40g ,  
Białko zwierzęce 30g,  
Tłuszcz ogółem minimum 65-70g,  
Węglowodany ogółem 310g,  
Błonnik pokarmowy 25g,  
Wapń 900mg, Żelazo 13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg, witamina B2 2,0mg, witamina C 70mg.

**DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATOBIAŁKOWA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej bogatobiałkowej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety łatwo strawnej bogatobiałkowej:**

Energia minimum 2200 - 2300kcal,  
Białko ogółem minimum 110g ,  
Białko zwierzęce minimum 70g,  
Tłuszcz ogółem minimum 70g,  
Węglowodany ogółem 280-310g,  
Błonnik pokarmowy poniżej 30g,  
Wapń 900mg, Żelazo >13mg, witamina A 750µg, witamina B1 1,7mg, witamina B2 2,0mg, witamina C > 70mg.

**DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PAPKOWATA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety papkowej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety papkowej:**

Identyczne jak dla diety łatwo-strawnej bogatobiałkowej.

**UWAGA: odmianą diety papkowej, stosowanej przez szpital, jest dieta MIELONA, gdzie składniki diety są mielone, ale każde osobno, a nie w formie zmiksowanej jednorodnej zupy.**

**DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety płynnej wzmocnionej, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety płynnej wzmocnionej:**

Identyczne jak dla diety łatwo-strawnej bogatobiałkowej

**DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI NIEFIZJOLOGICZNE - DIETA PŁYNNA**

W diecie podaje się płyny obojętne takie jak:

- przegotowana woda,
- słaba herbata bez cukru/ z cukrem,
- odgazowana woda mineralna.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU BEZMLECZNA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, nie zawierającej mleka i produktów mlecznych, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%.

**Założenia diety bezmlecznej:**

Jak diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, o odpowiednio zwiększonej ilości jajka, mięsa, ryby zamiast produktów mlecznych.

**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU BEZGLUTENOWA**

Posiłki powinny być przygotowane według założeń dotyczących diety łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu, a więc: charakterystyki diety, uwag technologicznych oraz produktów i potraw zalecanych, z wyłączeniem produktów glutenowych, a także założeń zamieszczonych poniżej oraz powinny być prawidłowo rozłożone na posiłki według udziału procentowego energii z diety, tj.: śniadanie 35%, obiad 40%, kolacja 25%. Z diety powinny być wykluczone zboża glutenowe, takie jak: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz oraz wszelkie produkty je zawierające.. W ich miejsce powinny pojawić się produkty zawierające: ryż, kukurydzę, grykę, proso oraz specjalne produkty bezglutenowe.

**Założenia diety łatwo strawnej bezglutenowej:**

Jak diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, z zastosowaniem pieczyw bezglutenowych Bochenek szlachecki Jasny lub Biały firmy Bezgluten.

### **DIETA ŁATWO-STRAWNA BEZTŁUSZCZOWA**

Wymagania jak dla diety łatwo-strawnej z ograniczeniem tłuszczu, z zastrzeżeniem, że dieta ta zawiera tłuszcz poniżej 30g, a więc:

- zupełnie nie zawiera tłuszczu dodanego
- produkty mleczne tylko o zawartości 0% tłuszczu
- z jajka tylko białko
- mięsa i ryby wyłącznie chude.

#### **UWAGA:**

*informacja o produktach i technikach dozwolonych w danej diecie według wydawnictwa: Dietetyka Żywnie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka. Wyd. PZWL 2014.*

*Ilości minimalne produktów i częstotliwość ich wykorzystania zostały określone zostały w zał. 1A.*

*Możliwe jest łączenie poszczególnych diet w jedną a więc np.: dieta łatwo-strawna beztłuszczowa i bezmleczna lub dieta łatwo-strawna z ograniczeniem tłuszczu bezglutenowa i bezmleczna*