DIETA PODSTAWOWA

Celem diety jest zabezpieczenie zapotrzebowania pacjenta na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należnej masy ciała i zachowania zdrowia.

W żywieniu podstawowym dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Jeżeli pacjent prowadzi umiarkowaną aktywność fizyczną wskazane jest ograniczenie w diecie potraw ciężkostrawnych, wzdymających.

W opracowaniu diet należy pamiętać o zasadach planowania jadłospisów.

Planuje się 4-5 posiłków dziennie, bardzo fizjologiczne jest spożywanie większej liczby posiłków o mniejszej objętości, nie występują wtedy objawy pełności, wzdęcia.

Dieta może ulegać modyfikacji pod względem wartości energetycznej, np. dla osób wyniszczonych, rekonwalescentów wartość energetyczna diety będzie musiała być wyższa od wartości 2000 kcal i wynosić 2500 kcal, 2800 kcal lub 3000 kcal.

Założenie dla diety podstawowej:

- Energia: 2000 - 2500 kcal
- Białko ogółem: 10 – 20 %
- Tłuszcz: 20-35 %
- Węglowodany: 45-65 %
- Błonnik pokarmowy: 25 g

Literatura:

H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywienie zdrowego i chorego człowieka" PZWL 2014

M. Jarosz, Normy żywienia dla populacji Polski IŻŻ, 2017