



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Cel:

- redukcja masy ciała (poprzez stopniowe ograniczenie energii),
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta,
- ograniczenie uczucia głodu.

Dieta powinna być: ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Obok pożywienia, źródłem energii ma być zapasowa tkanka tłuszczowa (1g tkanki tłuszczowej daje 7kcal, toteż, aby zredukować 1 kg masy ciała w ciągu tygodnia, trzeba zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie).

Opracowując dietę należy brać pod uwagę aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych.

Założenia:

- największemu ograniczeniu podlegają tłuszcze- powinny pokrywać około 25% wartości energetycznej diety,
- na dobę zaleca się nie więcej niż 40 g tłuszczu, z czego 25-30 g to tłuszcz niewidoczny pochodzący z produktów białkowych,
- tłuszcz zwierzęcy znajdujący się w jajkach, mleku, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietanka powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii zapotrzebowania dobowego
- dieta ta nie powinna zawierać mniej niż 100 g węglowodanów (ilość ta chroni przed zużywaniem białka ustrojowego),
- główne źródło węglowodanów to skrobia, dlatego też wskazane jest pieczywo razowe (bez dodatku karmelu, miodu), kasza gryczana, otręby,
- pieczywo jasne, makarony, ryż, ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach,
- ważną rolę w diecie niskoenergetycznej odgrywa błonniki pokarmowy,
- ograniczyć, a nawet wykluczyć z diety należy produkty zawierające cukry proste,
- białko zaleca się w normie fizjologicznej 1g/kg m.c, w szczególnych przypadkach np. kobiety w ciąży, w okresie laktacji, dla dzieci i młodzieży w okresie intensywnego wzrostu ilość białka w diecie zwiększa się do 1,5-2,0g/kg m.c. Białko powinno stanowić 20-25% wartości energetycznej pożywienia. Białko zwierzęce powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach, jednak jego źródłem powinny być chude produkty (mięsa czerwone,



krwiste należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu- powodują działanie miazdzycorodne),

- w diecie powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych (zaleca się ok. 750 g/dobę warzyw i owoców),
- z uwagi na ograniczenie produktów będących źródłem witaminy A należy zwiększyć podaż,
- warzyw i owoców bogatych w beta-karoten,
- płyny zaleca się w ilości 1,5l dziennie. Płyny mogą ulec ograniczeniu do 1l dziennie w przypadku, gdy otyłości towarzyszy nadciśnienie tętnicze i obrzęki,
- zaleca się regularne spożywanie 4-5 posiłków, jedzenie „na sucho” daje uczucie sytości, dlatego korzystnie jest pić napoje dopiero po posiłku,
- ważne, aby nie dojadać między posiłkami.

Uwagi technologiczne

- potrawy powinny być sporządzane metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, mogą być duszone bez obsmażania w tłuszczu, pieczone w folii, garnkach kamionkowych
- zaleca się zupy czyste, warzywa i owoce głównie w postaci surówek
- do zabielenia potraw powinno się używać mleka odtłuszczonego
- w zamian za ostre przyprawy (pobudzają łaknienie) można stosować zioła: kminek, kolendrę, majeranek, ogórecznik, rutę, seler
- do słodzenia należy używać słodzików

Produkty zalecane:

- mleko i przetwory o niskiej zawartości tłuszczu, herbata czarna, zielona, owocowe, wody nie gazowane, soki owocowe, warzywne, nie słodzone, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, chleb razowy graham, pełnoziarnisty, chudy twaróg, chude wędliny, mięso gotowane, pasty z mięsa i warzyw, jaja na miękko (2 razy w tygodniu), jarzynowe czyste- pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, w umiarkowanych ilościach grzanka, ryż brązowy, makaron, ziemniaki, lane ciasto
- chude gatunki mięs, drobiu, ryb: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, dorsz, pstrąg, budynie z mięsa, warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem, wszystkie

warzywa (jednak zalecane w umiarkowanych ilościach są groch, fasola, groszek zielony, kukurydza), jabłka, grejpfruty, wiśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, jabłka pieczone, kisiele, galaretki, przyprawy łagodne, kwasek cytrynowy, sok z cytryny, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, wanilia, czosnek, cebula

Produkty przeciwwskazane

- napoje słodzone cukrem, mocna kawa, kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mleko tłuste, wody gazowane, napoje typu cola,
- wypieki z dodatkiem cukru, ciasta kruche, ucierane,
- tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, dżemy, tłusty twaróg,
- tłuste zupy, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, esencjonalne rosoły, sosy zawiesiste, tłuste, słodkie,
- duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, kluski kładzione, francuskie, groszek ptysiowy,
- tłuste gatunki mięs, ryby tłuste, potrawy smażone z mięsa, drobiu, ryb,
- potrawy z dodatkiem cukru: pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety,
- warzywa gotowane z dodatkiem cukru, majonezu, śmietany, tłuszczu,
- ziemniaki smażone z tłuszczem, chipsy,
- owoce w syropach bardzo słodkich, zalewach, galaretki owocowe ze śmietaną i cukrem
- tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, tłuste kremy,
- przyprawy: ostre, ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda.

Literatura:

H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywność zdrowego i chorego człowieka”. PZWL, 2014