

Nazwa diety	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	• Według wskazań lekarza i/lub dietetyka. • U dzieci powyżej 10. roku życia. U pacjentów: • z nadwagą i otyłością.
Zalecenia dietetyczne	• dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja diety polega na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10-11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12-18 lat o około 1 kg/miesiąc, • posiłki powinny być 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • w posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość,

	• termin przydatności do spożycia, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenia zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek cukrów do napojów i potraw, • należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. • Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka • Tłuszcz 20-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 50-60% energii, w tym cukry 5-10% energii.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		10-18	1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	10-18	50-60% En
	w tym cukry	10-18	5-10% En

	Błonnik	10-18	19-21 g/os/d
	Sód	10-18	1300-1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), - pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, - pieczywo żytnie i mieszane, - kasze gotowane „al. dente”: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, - płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al'dente), - ryż brązowy, ryż czerwony.	- białe pieczywo pszenne, - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, - drobne kasze (manna, kukurydziana), - ryż biały, - potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, - produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, - płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, - płatki błyskawiczne.	
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, Bataty	- bataty: gotowane, pieczone, - ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).	- ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.	
Owoce i przetwory owocowe	- wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), - musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	- owoce w syropach, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe z dodatkiem cukru, - owoce suszone.	
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy (w umiarkowanych ilościach)	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	- orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.	

Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe.	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	• ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze, • omlety bez tłuszczu.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka).	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, lój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	• budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach), • ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach), • czekolada z dużą zawartością	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.

	(>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).	• napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	• wszystkie naturalne przyprawy • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach).	• Kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.