

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą lub otyłością.

Celem diety jest:

- redukcja masy ciała
- dostarczenie energii i składników odżywczych w ilości zapewniającej prawidłowe funkcjonowanie organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

Dieta ubogoenergetyczna jest dietą o zmniejszonej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania danego pacjenta, dającą ujemny bilans energetyczny.

Charakterystyka diety, sposób przygotowywania posiłków, stosowane techniki kulinarne.

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii, obok pożywienia, ma być nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa. Aby w tydzień stracić 1 kg masy ciała należy zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie, natomiast by stracić 0,5 kg tygodniowo, trzeba osiągnąć deficyt dzienny ok. 500 kcal

Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych, czyli podstawowej przemiany materii.

W diecie ubogoenergetycznej największym ograniczeniom podlegają tłuszcze. Pokrywają one około 25% wartości kalorycznej diety. Zaleca się nie więcej niż 40g tłuszczu na dobę, z czego 25-30g to tłuszcz niewidoczny, pochodzący z produktów białkowych.

Tłuszcze zwierzęce znajdujące się w mleku, jajach, mięsie, drobiu, wędlinach oraz masło i śmietanka powinny dostarczać nie więcej niż 10% energii dobowego zapotrzebowania.

Dieta nie powinna zawierać mniej niż 100 g węglowodanów, taka ilość chroni przed zużywaniem białka ustrojowego. Węglowodany w postaci skrobi, podobnie jak w diecie podstawowej, są głównym składnikiem energetycznym pożywienia. Wskazane jest pieczywo razowe, chrupkie, kasza gryczana, otręby. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach.

Ograniczyć, a nawet wykluczyć z diety należy produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciastka, desery.

Białko zaleca się w normie fizjologicznej, 0,9-1 g/kg należnej masy ciała tj. 70-80 g/dobę. W szczególnych przypadkach, np. dla kobiet w ciąży, w okresie laktacji, dla dzieci i młodzieży w okresie rozwojowym oraz w chorobach wyniszczających białko zwiększa się do 1,5-2g/kg mc., czyli do 100-120g/dobę. W diecie ubogoenergetycznej białko stanowi 20-25% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Białko zwierzęce o wysokiej wartości biologicznej powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach. Źródłem tego składnika są chude produkty zwierzęce: mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe). Mięsa czerwone, krwiste należy spożywać tylko kilka razy w miesiącu ze względu na zawartość homocysteiny o działaniu miazdzykorodnym, powstającej w organizmie z aminokwasów siarkowych.

W diecie tej powinno być więcej surówek, sałatek, warzyw gotowanych. Warzyw i

owoców zaleca się około 750g/dobę. Stanowią one bardzo ważny składnik pożywienia, zwłaszcza warzywa mniej kaloryczne, do których zalicza się pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, szczypiorek, szparagi, cykorię, boćwinę, brokuły, kalafior, kabaczek, paprykę, kalarepę, szczaw, cebulę.

Dietę należy tak planować, aby dostarczała w odpowiedniej ilości wszystkie niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe. Duże zastosowanie będą miały produkty o dużej wartości odżywczej, a stosunkowo małej zawartości energii i niskim indeksie glikemicznym.

Ograniczyć należy sól kuchenną do 5g/dobę oraz ostre przyprawy, które pobudzają łaknienie. Zaleca się około odpowiednie wypijanie płynów dziennie. Zupy i sosy zawiesiste, zasmażane, wysoko kaloryczne powinno się z diety wykluczyć. Zaleca się od 4 do 5 małych posiłków spożywanych regularnie.

W diecie ubogoenergetycznej ważny jest nie tylko dobór produktów, ich ilość, lecz także sposób przygotowania posiłków. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze, w szybkowarach, w naczyniach przystosowanych do gotowania bez wody, w kuchenkach mikrofalowych, w kombiwarze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie, rożnie, w garnkach kamionkowych. Poleca się zupy czyste. Warzywa i owoce powinno spożywać się głównie w formie surówek, część w formie gotowanej. Do potraw powinno używać się wyłącznie odtłuszczonego mleka. Tłuszcz stosuje się w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny – najkorzystniej jest dodawać do potraw na surowo. Podaje się wyłącznie napoje niesłodzone.

Produkty wskazane i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude 1,5-0,5% tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi

Produkty zbożowe	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno- żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biskopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki d o pieczywa	Chude wędliny: szynka, połędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzy, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miętko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bez cukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5-1,5% tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik Sosy na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny owocowe, bez cukru	Zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki d o zup		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biskoptowe
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk;	Mięsa krwiste: wołowina, konina, połędwica wieprzowa;	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki;

	chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękit, flądra, morszczuk, płastuga, płoc, pstrąg strumieniowy, halibut biały; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot bałtycki; potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone – racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcza, mandarynki, ananasy	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	Kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianką z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne	Ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	Wszystkie desery z cukrem, miodem np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, paczki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy,	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w

Szpital Joannitas w Pszczynie
ul. dra Witolda Antesa 11
43-200 Pszczyna

	koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylia	słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta, vega-fix	większych ilościach
--	--	---	---------------------

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 11.02.2025 r.