



# Dieta podstawowa (Dieta I)

## Zastosowanie diety

Dieta podstawowa została opracowana dla osób bez zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego. Dotyczy pacjentów, którzy nie wymagają ograniczeń dietetycznych.

## Zasady diety

Zadaniem diety podstawowej jest spełnienie wszystkich wymogów zasad racjonalnego żywienia osób zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała oraz zachowania zdrowia.

Codzienna racja pokarmowa powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników, które spełniają trzy funkcje w organizmie:

- budulcową (białko, składniki mineralne) – dostarczają budulca do tworzenia, odbudowy lub utrzymania tkanek
- energetyczną (węglowodany, tłuszcze) – służą jako „paliwo” dostarczające energii
- regulującą (witaminy, składniki mineralne) – pomagają regulować procesy zachodzące w ustroju

Dieta podstawowa powinna dostarczać składniki odżywcze w następujących proporcjach:

- Białko ok. 14 – 16 % energii
- Tłuszcze ok. 30 % energii
- Węglowodany ok. 54 % energii

## SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- przygotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu



Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

## Założenia diety

|             |                   |
|-------------|-------------------|
| Kcal        | 2200 - 2500/dobę, |
| Białko      | 85 - 93 g/dobę,   |
| Tłuszcze    | 77 - 87 g/dobę,   |
| Węglowodany | 314 - 360 g/dobę. |

## Przykładowa racja pokarmowa

| NAZWA PRODUKTU                                                   | IŁOŚĆ W G         | ZAMIENNIKI                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Produkty zbożowe: pieczywo mieszane<br>mąka, kasza, makarony     | 250<br>60         | 100g pieczywa to: 75g mąki kaszy, 100g mąki,<br>kaszy to: 135g pieczywa                       |
| Produkty mleczne: mleko<br>ser twarogowy<br>lub ser żółty        | 400<br>50<br>(30) | 15g sera białego to: 100g mleka 10g sera<br>żółtego to: 100g mleka                            |
| Jaja                                                             | 15                | 1szt. jaja to: 50g mięsa, 50g ser biały                                                       |
| Mięso i przetwory: mięso lub drób<br>lub filet z ryby<br>wędliny | 90<br>(110)<br>25 | 100g mięsa to: 80g szynki, wędlin,<br>100g świeżych wędlin, 100g sera białego,<br>85g filetów |
| Masło i śmietana przeliczona na masło                            | 20                | 20g śmietany to 4g masła                                                                      |
| Inne tłuszcze, oleje,<br>margaryny miękkie                       | 25<br>12          |                                                                                               |
| Ziemniaki (z odpadkami)                                          | 300               |                                                                                               |
| Warzywa i owoce bogate w wit. C                                  | 200               |                                                                                               |
| Warzywa i owoce bogate w karoten                                 | 150               |                                                                                               |
| Pozostałe warzywa i owoce                                        | 300               |                                                                                               |
| Suche strączkowe                                                 | 10                |                                                                                               |
| Cukier i słodycze: cukier i słodycze                             | 55                | 100g cukru to: 125g miodu lub 150g dżemu,<br>marmolady                                        |

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 13.02.2025r.