



Dieta ubogoenergetyczna

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, opartą o zasady zdrowego żywienia. Główna zmiana polega na obniżeniu wartości energetycznej diety, przy jednoczesnym szczególnym uwzględnieniu odpowiedniej podaży składników odżywczych. Kaloryczność diety dostosowana jest indywidualnie do danego pacjenta uwzględniając jego wiek, płeć, masę ciała, wzrost, towarzyszące jednostki chorobowe i aktywność fizyczną. Dążymy do kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych, które wspierają prawidłowy rozwój i trwałą zmianę stylu życia. Wprowadzanie zmian powinno następować stopniowo i w umiarkowanym tempie. Zbyt rygorystyczne diety, skutkujące gwałtowną utratą masy ciała, mogą prowadzić do niedoborów składników odżywczych, a w konsekwencji do pogorszenia zdrowia oraz samopoczucia.

Dieta ubogoenergetyczna stosowana jest u pacjentów z nadwagą lub otyłością powyżej 10. roku życia.

Najważniejsze zalecenia dietetyczne:

1. Spożywać posiłki o stałych porach. Unikać przejadania i podjadania między nimi. Nie pomijać śniadań. Kolację spożywać 2–3 godziny przed snem.
2. Jeść powoli, w spokojnym otoczeniu. Dokładnie przeżuwać kęsy. Należy unikać oglądania telewizji oraz korzystania z tabletu lub smartfona podczas jedzenia. Uczucie sytości pojawia się z opóźnieniem, dlatego warto jeść bez pośpiechu.
3. Planując posiłki, kierować się zasadą Talerza Zdrowego Żywienia. Połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce (minimum 400 g dziennie, z przewagą warzyw). Warzywa najlepiej spożywać na surowo lub gotowane al dente; zimą warto sięgać po mrożonki.
4. Podstawowym źródłem węglowodanów powinny być produkty pełnoziarniste. Dostarczają błonnika wspierającego pracę jelit i uczucie sytości.
5. Zadbać o obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Spożywać ryby 2 razy w tygodniu (w tym 1 raz tłustą). W codziennej diecie stosować tłuszcze roślinne (np. oliwa, olej lniany), orzechy, pestki i awokado.



6. Wybierać różnorodne źródła białka. Zaleca się nasiona roślin strączkowych, ryby, chude mięso, jaja i niskotłuszczowe produkty mleczne (do 2%).
7. Unikać produktów wysokoprzetworzonych i wysokokalorycznych o małej zawartości składników odżywczych: słodkie napoje gazowane, fast foody, słodkie przekąski i słodczyce, chipsy, paluszki oraz dodatki do potraw typu majonez. Należy wybierać produkty bez dodatku cukru, dużej ilości soli i tłuszczów trans.
8. Zaleca się regularną aktywność fizyczną. W przypadku braku wcześniejszego ruchu – zwiększać ją stopniowo, dostosowując rodzaj, czas i intensywność ćwiczeń do możliwości.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Grupy produktów 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, jagłana, • płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez	• białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,



Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe cd.	• dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony.	• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, • 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.



Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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, cięcie, 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 np. salceson, - mięsa surowe np. tatar.



Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • majonez, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.



Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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 (>70%) kakao (w ograniczonych ilościach).	• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.
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 cukru),	• napoje wysokosłodzone, • soki owocowe, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.



Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Napoje cd.	• soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach).	
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.

Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. „Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu/>.