

DIETA PODSTAWOWA

Dietę podstawową stosuje się u osób zdrowych oraz u osób chorych, którzy nie wymagają specjalnych modyfikacji sposobu żywienia. Celem diety jest zapewnienie optymalnej ilości energii i składników pokarmowych, utrzymanie dobrego stanu zdrowia oraz profilaktyka nadwagi, otyłości i chorób dietozależnych. Dieta powinna być urozmaicona, zbilansowana, bogata w produkty z różnych grup, tak aby zapewnić zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze, mineralne oraz witaminy.

Zaleca się spożywanie produktów naturalnych, jak najmniej przetworzonych. Bardzo ważną rolę w diecie powinny pełnić warzywa, które należy spożywać w każdym głównym posiłku. Są one dobrym źródłem witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Bogate w witaminy są także owoce. Należy jednak pamiętać, że zawierają także większe ilości cukrów prostych, dlatego nie powinny być spożywane w nadmiarze.

W diecie poleca się także pełnoziarniste produkty zbożowe, również bogate w witaminy, minerały i błonnik (kasze, ryże, pełnoziarniste makarony, pieczywo, otręby). Źródłem białka w diecie powinno być mięso (drób, wołowina, wieprzowina), ryby morskie i słodkowodne, jaja oraz produkty nabiałowe. Białko roślinne znajduje się przede wszystkim w roślinach strączkowych, a także w produktach zbożowych oraz w mniejszej ilości w warzywach. Dieta powinna zawierać także wartościowe tłuszcze pochodzące z olejów roślinnych (rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), ryb morskich, orzechów i nasion (orzechy włoskie, nerkowce, migdały, orzechy laskowe, pestki słonecznika, dyni itp.), awokado. W umiarkowanych ilościach zaleca się także naturalne masło. Należy ograniczyć podaż cukrów prostych, unikać dosładzania potraw. Ogranicza się także produkty bardzo tłuste, smażone, zawierające duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych oraz izomery trans kwasów tłuszczowych (twarde margaryny, przemysłowe wyroby cukiernicze). Z diety należy wykluczyć lub znacznie ograniczyć żywność wysoko przetworzoną (słodycze, słone przekąski, potrawy typu fast-food, dania instant itp.). Zaleca się regularne spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Dieta powinna mieć właściwą wartość energetyczną zależną od czynników indywidualnych, wieku, płci oraz aktywności fizycznej. Należy także pamiętać o spożywaniu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.

Posiłki powinny być przygotowywane poprzez gotowanie w wodzie, na parze, duszenie i pieczenie bez obsmażania (w folii, pergaminie). Nie zaleca się stosowania zasmażek do podprawiania potraw, spożywania tłustych sosów.

Produkty spożywcze dzielą się na 3 grupy:

WĘGLOWODANY

Główne źródło węglowodanów powinny stanowić pełnoziarniste produkty zbożowe. Podstawowe ograniczenie powinno dotyczyć węglowodanów prostych (cukier, słodycze, ciasta, ciasteczka, czekolada, napoje i potrawy słodzone cukrem lub syropem-glukozowo-fruktozowym), których spożywanie powinno być ograniczone do minimum. Zawartość błonnika w diecie powinna wynosić ok. 25-40g/dobę. Zaleca się spożywanie węglowodanów bogatych w błonnik, czyli: grube kasze, ryż brązowy, ryż basmati, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum, pieczywo żytnie, graham lub z innych mąk z pełnego przemiału (typ 1850 i więcej), płatki zbożowe pełnoziarniste, np. owsiane, nasiona roślin strączkowych.

BIAŁKO

Spożycie białka w diecie powinno zapewniać 15-20% dziennego zapotrzebowania na energię. Odpowiednia ilość białka w diecie wpływa korzystnie na redukcję masy ciała oraz jest materiałem budulcowym dla komórek organizmu. Produkty bogate w białko to: mięso, drób, ryby, sery, mleko i fermentowane produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, ciecierzycza, soczewica itp.) oraz jaja.

TŁUSZCZE

Tłuszcze powinny zapewniać 25-35% wartości energetycznej, przy czym tłuszcze nasycone mniej niż 10%. Należy zapewnić w diecie podaż tłuszczów jedno- i wielonienasyconych. Należy maksymalnie ograniczyć spożycie izomerów trans kwasów tłuszczowych, które możemy znaleźć m.in. w twardych margarynach, potrawach typu fast-food, ciastach, słodyczach, chipsach i innych słonych przekąskach. Należy wybierać tłuszcze, które są najbardziej korzystne dla organizmu i mają pozytywny wpływ na stężenie cholesterolu, oraz spożywać je rozważą. Wskazane są: tłuste ryby morskie, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado, owoce awokado, siemę lniane, orzechy, nasiona słonecznika i dyni. Orzechy i nasiona należy spożywać w ilości maksymalnie 30g/dobę, ze względu na wysoką kaloryczność.

Komponowanie posiłków

Każdy posiłek główny (śniadanie, obiad, kolacja) musi być zbilansowany.

Aby posiłek był **zbilansowany** powinien zawierać:

BIAŁKO + TŁUSZCZE + WĘGLOWODANY ZŁOŻONE + WARZYWA, ew. owoce.

Przykładowy jadłospis dla diety podstawowej

Śniadanie:

pieczywo żytnie
awokado
jajko gotowane
ogórek świeży, rukola
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

sałatka owocowa z jogurtem i orzechami

Obiad:

pieczeń z indyka
ziemniaki z koperkiem
surówka z kiszonej kapusty
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

galaretka z owocami

Kolacja:

pieczywo razowe,
masło
wędlina drobiowa, pomidor
burak z fetą, rukolą i pestkami słonecznika
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie podstawowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	- Mleko i sery twarogowe chude i półtłuste. - Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. - W ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe.	- Mleko i sery twarogowe tłuste. - Produkty mleczne z dodatkiem cukru. - Tłusta śmietana.
Produkty zbożowe	- Wszystkie mąki pełnoziarniste, np.: orkiszowa, pszenna pełnoziarnista typ 1850, pszenna semolina 1750. - W ograniczonych ilościach: mąka ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana, pszenna. - Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham. - W ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, żytnie i mieszane. - Kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), komosa ryżowa, orkiszowa, bulgur, w ograniczonych ilościach kasza jaglana, manna i kukurydziana. - Płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, otręby, muesli bez dodatku cukru. - Ryż brązowy, ryż basmati, w ograniczonych ilościach ryż biały. - Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum/semoliny. - W ograniczonych ilościach: potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (bez okrasy).	- Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. - Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. - Słodzone płatki śniadaniowe.
Tłuszcze	- Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek. - W ograniczonych ilościach: masło, margaryna miękka (bez oleju palmowego). - Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np.: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni. - Masło orzechowe bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.	- Margaryny twarde, lój, smalec, słonina, olej palmowy. - Tłuszcze smażalnicze. - Tłuszcz kokosowy i palmowy. - Majonez. - Masło orzechowe z dodatkiem cukru. - Orzechy solone, w skorupce, w czekoladzie.
Mięso, drób, ryby, jaja	- Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. - Chude wędliny. - Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. - W ograniczonych ilościach: konserwy rybne, ryby wędzone. - Jaja przyrządzane na niewielkiej ilości tłuszczu.	- Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny. - Potrawy smażone, panierowane. - Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. - Tłuste pasztety. Kielbasy. - Tłuste i niskogatunkowe parówki, mielonki.

Warzywa	• Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. • Nasiona roślin strączkowych. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. • Ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce	• Wszystkie owoce świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. • Musy owocowe. • W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe i owoce suszone.	• Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone.
Napoje	• Herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe itp., kawa zbożowa, naturalna, kakao naturalne, kompot. • Woda przegotowana, woda mineralna, woda z dodatkiem cytryny, mięty, imbiru. • Soki warzywne. W ograniczonych ilościach: soki owocowe.	• Napoje słodzone. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta z mąk z pełnego przemiału, • czekolada gorzka >70% kakao.	• Wszystkie desery z dodatkiem cukru, miodu i tłuszczu. • Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. • Bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu. • Wyroby czekoladopodobne.
Przyprawy	• Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. • Ksylitol, erytrytol, stewia. • W ograniczonych ilościach cukier i sól.	• Kostki rosołowe, przyprawy typu vegeta, przyprawy wzmacniające smak.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska