

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dieta ubogoenergetyczna stosowana jest podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i nadwagą. Celem diety jest redukcja masy ciała przy zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymaniu dobrego samopoczucia pacjenta oraz ograniczeniu uczucia głodu.

Dieta o obniżonej kaloryczności powinna być zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. **Istotne jest urozmaicenie diety i podaż produktów z różnych grup, aby dostarczyć niezbędną ilość witamin i składników mineralnych.**

Zapotrzebowanie energetyczne powinno być obliczane indywidualnie. Należy unikać diet o skrajnie niskiej kaloryczności, np. 1000-1200 kcal.

Z diety powinno się **wykluczyć produkty zawierające łatwo przyswajalne węglowodany: cukier, miód, dżem, słodczyce, ciastka, desery, słodkie napoje, dosładzany nabiał, płatki śniadaniowe itp.** Węglowodany, w ilości nie mniejszej niż 100-130g/ dobę, powinny być pozyskiwane z produktów zbożowych z grubego przemiału, warzyw i owoców. Polecane jest pieczywo razowe, żytnie (bez dodatku cukru, glukozy, karmelu, miodu), kasza gryczana, otręby. Pieczywo jasne, makarony, drobne kasze i ziemniaki powinny być ograniczane. Pełnoziarniste produkty zbożowe są dobrym źródłem błonnika pokarmowego (zwiększa objętość pożywienia, daje uczucie sytości), witamin z grupy B i soli mineralnych. Cennym źródłem błonnika są także warzywa. Zalecane w postaci surówek, sałatek, a także gotowanej. Warzywa dostarczają również witaminy z grupy B i C, flawonoidy oraz makro- i mikropierwiastki. Większość warzyw jest niskokaloryczna, dlatego stanowią one bardzo ważny element diety ubogoenergetycznej. Owoce, które również są cennym źródłem witamin, nie powinny być spożywane w nadmiarze, ze względu na dużą zawartość cukru prostego - fruktozy.

Ograniczeniu powinny ulec także tłuszcze zwierzęce (tłuste mięsa i przetwory mięsne) oraz tłuszcze poddane obróbce termicznej (tłuszcze smaźnicze, potrawy smażone na tłuszczu). Powinno się wykluczyć produkty bogate w twarde margaryny (ciastka, słone przekąski) oraz żywność typu fast-food. Zaleca się podawanie w umiarkowanych ilościach masła i śmietany, olejów na zimno np. do sałatek oraz orzechów.

W diecie ubogoenergetycznej białko powinno stanowić ok. 20-25% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Jego źródłem powinny być produkty takie jak: chude mięso, ryby, jaja i nabiał.

Zaleca się spożywanie od 4 do 5 posiłków w regularnych odstępach oraz wykluczenie dojadania między posiłkami. Należy wypijać 2-2,5 l płynów dziennie.

Potrawy powinny być przygotowywane poprzez gotowanie w wodzie, na parze lub duszone i pieczone bez dodatku tłuszczu.

Przykładowy jadłospis dla diety ubogoenergetycznej

Śniadanie:

pieczywo żytnie razowe
masło
pasta twarogowa ze szczypiorkiem
papryka, sałata
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

jogurt naturalny z truskawkami i siemieniem lnianym

Obiad:

gulasz wołowy
kasza gryczana
surówka z ogórka kiszzonego
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem

Kolacja:

pieczywo żytnie razowe
masło
wędlina drobiowa
sałatka grecka z serem feta
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

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. • 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.	• Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słodu, karmelu. • Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. • Słodzone płatki śniadaniowe.

	• Ryż brązowy, ryż basmati. • Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum/semoliny.	
Tłuszcze	W umiarkowanej ilości: • 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, siemę lniane, nasiona słonecznika, dyni. • Masło orzechowe bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.	• Margaryny twarde, łój, 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. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. • Nasiona roślin strączkowych.	• 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, napary owocowe, kawa, kompot (bez cukru). • Woda mineralna. • Soki warzywne. • W ograniczonych ilościach soki owocowe.	• Napoje, nektary słodzone. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne.
Desery	• Ciasta na bazie mąki pełnoziarnistej. • Jogurt naturalny z owocami, nasionami, orzechami itp. • Galaretka z owocami, budyń bez cukru (w ograniczonej ilości). • Czekolada gorzka min. 70% kakao.	• Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki, torty, ciasta itp.
Przyprawy	• Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne. • Ksylitol, erytrytol, stewia. • W ograniczonych ilościach sól.	• Kostki rosółowe, przyprawy typu vegeta, przyprawy wzmacniające smak. • Cukier.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska