

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ

Cel i charakterystyka diety:

Dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją żywienia racjonalnego. Ma na celu zredukowanie masy ciała poprzez ograniczenie energii, zapewnieniu prawidłowego funkcjonowania organizmu, ograniczenia uczucia głodu i utrzymaniu prawidłowego samopoczucia. Dieta oparta jest o zmniejszoną ilość kilokalorii w ciągu dnia ograniczając spożycie produktów będących źródłem tłuszczu oraz cukru przy jednoczesnym zwiększeniu spożycia świeżych warzyw, owoców i produktów białkowych.

Zastosowanie diety:

- w nadwadze
- w otyłości
- w początkowym okresie rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach

Zalecenia do diety:

- zaleca się ograniczenie spożywania energii w ciągu dnia, głównie pochodzącej z produktów tłuszczowych i cukru;
- produkty tłuszczowe takie jak: oleje roślinne, masło, margaryna miękka należy spożywać w ograniczonej ilości do 10-15g/ dzień, co stanowi np.: 15g oleju (1,5 łyżki)/ dzień. Pozostała część tłuszczu zostanie dostarczona z innych produktów: chudego mleka, nabiału oraz chudego mięsa. Łączna zawartość tłuszczu z wszystkich produktów w diecie powinna wynosić nie więcej niż 40g/ dzień. Zawartość tłuszczu w gramach jest opisana na etykietach produktów;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być zwiększone w diecie. Ilość warzy i owoców zaleca się, aby wynosiła 750g/dobę;
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu;
- należy ograniczyć sól do 5g/dzień (1 łyżeczka);
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, herbaty bez dodatku cukru.

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku, chleb graham, twaróg, sałatka z pomidorów i ogórka
II śniadanie	Jogurt naturalny, pomarańcza
Obiad	Brokułowa, ziemniaki gotowane, filet z piersi pieczony z ziołami, włoszczyzna z wody, sałatka z marchwi i pora, kompot bez cukru
Podwieczorek	Truskawki
Kolacja	Chleb razowy, chuda wędlina, surówka z zieleniny z papryką, herbata zielona

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, graham, żytnie, razowe. Kasza jęczmienna, pęczak, gryczana, owsiana, jaglana. Makarony razowe, pełnoziarniste (ugotowane na pół-twardo). Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki owsiane, żytnie. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.	Chleb pszenny, z dodatkiem miodu, cukru, suszonych owoców, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, kasza manna, kukurydziana. Makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany. Ryż biały, płatki muesli słodzone, kukurydziane, ryżowe. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Kluski, kopytka.
Ziemniaki	Umiarkowanie: gotowane.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone. Rzodkiew, pomidor, papryka, ogórek świeży, sałata, szczypior, surówki ze świeżej marchwi, selera, kapusty. W postaci gotowanej na pół-twardo z wody: szparagi, szpinak, brokuł, kalafior, kabaczek, fasolka szparagowa.	Wszystkie warzywa rozgotowane i przecierane. Warzywa marynowane, słodzone, konserwowe, zasmażane, zaprawiane mąką.
Owoce	Grejfruty, jabłka, wiśnie, porzeczki, truskawki, morele, pomarańcze, mandarynki. Umiarkowanie: winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, owoce suszone.	Owoce kandyzowane, słodzone. Orzechy, wiórki kokosowe.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Ryby chude: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Umiarkowanie: tłuste ryby morskie typu: makrela, halibut, leszcz, łosoś, chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka).	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, paszety, tłuste kiełbasy, parówki. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 15%, chude sery twarogowe, homogenizowane, serek wiejski light, chude naturalne jogurty, kefir bez dodatku cukru. Umiarkowanie: półtłuste sery twarogowe, sery podpuszczkowe light/ niskotłuszczowe.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, „Fromage”, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, gotowane na twardo.	Smażona jajecznica, jaja sadzone, kotlet jajeczne.
Tłuszcze	Umiarkowanie: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryna miękka (nieutwardzana), masło.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej. Olej palmowy, kokosowy.
Nasiona roślin strączkowych	Umiarkowanie.	Produkty niskiej jakości, wysokoprzetworzone z dodatkiem cukru (napoje roślinne z cukrem, parówki sojowe itp.)
Desery	Umiarkowanie: jabłka pieczone z pianą z białek, sernik bez cukru na zimno, galaretki z owocami, sałatki owocowe, kisiele.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, słone przekąski, miód, dżem.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru, kompoty bez <u>cukru tylko do posiłku</u> , kawa, kawa zbożowa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane, soki i smoothie owocowe.
Przyprawy	Sok z cytryny, koper, pietruszka, czosnek, majeranek, bazylia, cynamon. Umiarkowanie: gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, curry, tymianek, oregano, słodzik.	Cukier, sól, kostki bulionowe, chili, papryka ostra, sos sojowy, gotowe sosy, maggi, ocet.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ