

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie i cel diety:

Dieta ta ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i z nadwagą.

Celem ogólnym diety jest:

- stopniowa redukcja masy ciała (przez ograniczenie tłuszczu i energii),
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu,
- ograniczenie uczucia głodu,
- poprawa samopoczucia i zdrowia pacjenta,
- zapobieganie lub ograniczenie powikłań spowodowanych otyłością.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty i Potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude 1.5%-0.5% tłuszczu, maślanka, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda, herbata bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki owocowe i warzywne bez cukru, napoje ze świeżych owoców) i warzyw.	Słaba kawa bez cukru.	Nektary z owoców, napoje gazowane (np. coca cola), alkohol, napoje słodzone sztuczne, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców z dodatkiem śmietanki, tłuste mleko, lemoniada.
Pieczywo i płatki	Chleb razowy graham (z dodatkiem ziaren zbóż lub bez), chleb pełnoziarnisty, chleb chrupki (typu waza), płatki - wszystkie rodzaje, otręby pszenne.	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułki maślane rogalce, bagietki francuskie, chleb tostowy, ciasto drożdżowe.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie lub karmelu, biszkopty z cukrem, ciasta ucierane, kruche, tortowe, ciasta z kremem.
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, jaja na miękko lub jajecznica bez tłuszczu (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, jogurty: naturalne, owocowe, margaryny miękkie typu flora.	Ser twarogowy półtłusty, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe, i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, chude sery żółte.	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy słodzone, marmolady, konfitury, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, ser „feta”, sery typu „fromage”, ser twarogowy tłusty.
Jajka	Białko jaja kurzego, jajko gotowane, jajecznica bez tłuszczu, omlet bez tłuszczu na patelni teflonowej.	Jajko sadzone.	Kotlety z jaj smażone.

Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste: chudy rosół (mięsne, z drobiu, rybne) czysty barszcz, pomidorowa, barszcz ukraiński z fasolą szparagową, kapuśniak z kwaszonej kapusty, kasza manna na wywarze jarzynowym, grzybowa, mleczne na mleku 0.5%-1.5% tłuszczu.	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, kapuśniak ze słodkiej kapusty, krupnik, zupa cebulowa, zupa fasolowa, zupa z zielonego groszku, sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, chrzanowy, mleczny.	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, zupy krem, barszcz czerwony zabieleny, zupa grochowa, zupa selerowa, zupa szczawiowa, żurek, zupa grzybowa, sosy zawiesiste, tłuste, na tłustych wywarach mięsnych.
Dodatki do zup		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch.	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, kluski francuskie, biszkopty.
Mięso i drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, jagnię, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, dziczyzna, chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, błękitka, flądra, morszczuk, płóć, pstrąg, halibut biały (potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, duszone bez tłuszczu).	Ryby: młody karp leszcz, tuńczyk, ryby niezbyt tłuste, gotowane, i wędzone, mięsa czerwone: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, wątróbka.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, żeberka, podroby, boczek, golonko, gulasz wołowy, parówki, kiełbasy, gęsi, kaczkę, skóra z drobiu, mięso z widocznym tłuszczem, ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, krewetki, kalmary, tołpyga, śledź, sardynka, szprot bałtycki, makrela, (potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób).
Skorupiaki	Ostrygi, małże, homary, krewetki, kalmary.		Owoce morza smażone w głębokim tłuszczu.
Tłuszcze do mięs ryb i nie tylko	Oleje roślinne, oliwa, masło roślinne, miękkie margaryny.	Masło śmietankowe.	Margaryna twarda, słonina, smalec.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Warzywa faszerowane mięsem drobiowym.	Budynie z kasz, makarony, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi, (potrawy smażone- racuchy, kotlety z kaszy), gołąbki, bigos, fasola po bretońsku, papryka nadziewana mięsem i ryżem, risotto z mięsem i warzywami.
Warzywa	Wszystkie poza wymienionymi w rubryce przeciwwskazane.	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza.	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
Ziemniaki		Gotowane w całości ziemniaki, puree ziemniaczane, pieczone, kluski.	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy.

Owoce	Grejpfruty, jabłka, porzeczki, wiśnie, czereśnie, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy, agrest, arbuz, cytryna, kiwi, melon, porzeczki czarne, jagody czarne.	Winogrona, banany, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone, rodzynki (jako dodatek), brzoskwinie, nektaryna, oliwki.	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem.
Desery	Kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianką z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe bez cukru, desery mleczne.	Ciasta drożdżowe, ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika.	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada, lody, wyroby czekoladowe.
Orzechy	Włoskie, migdały.	Laskowe, ziemne, pistacje, brazylijskie.	Orzechy kokosowe, orzechy solone.
Fast-food			Pizza, mc chicken, frytki itp.
Przyprawy	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylia.	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta, vega-fix, jarzynka.	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach.
Potrawy z kasz, mąki		Naleśniki bez dodatków z małą ilością tłuszczu, pierogi z truskawkami.	Bliny ziemniaczane, knedle ze śliwkami, kotlety ziemniaczane, kulebiak, leniwe pierogi, paszteciki drożdżowe z mięsem, pierogi z mięsem, serem twarogowym, ruskie.

Uwagi dotyczące przygotowywania posiłków:

- gotowanie w małej ilości wodzie lub na parze,
- pieczenie w pergaminie, w rękawie lub folii – należy ograniczyć tłuszcz i unikać przyrumienienia,
- duszenie bez uprzedniego obsmażania na większej ilości tłuszczu – nie należy mięsa obtaczać w mące, np. obsmaża się je na patelni teflonowej posmarowanej małą ilością oliwy lub oleju, następnie przekłada do rondla, zalewa odpowiednią ilością gorącej wody i dusi pod przykryciem.

Rady dla pacjenta:

- spożywaj w ciągu dnia **5 porcji warzyw i owoców** (jedna porcja to ilość mieszcząca się w dłoni) – ważne aby porcje warzyw i owoców różniły się kolorystycznie. To dlatego, że różne kolory owoców i warzyw zawierają różne składniki odżywcze, np. czerwone warzywa zawierają likopen, a zielone – foliany,
- w codziennej diecie powinno się znaleźć co najmniej **100g pełnoziarnistych** produktów zbożowych – chleba, ryżu, makaronu, kasz,

- ważna jest aktywność fizyczna – co najmniej **30 minut dziennie** przez większość dni tygodnia (wykorzystuj codzienne sytuacje – zamiast użyć windy, wejdź po schodach, zamiast jechać do sklepu samochodem, idź na nogach),
- wypijaj minimum **1,5 litra płynów** dziennie, tj. wodę mineralną i naturalne soki warzywne i owocowe **bez dodatku cukru**,
- jedz około **3 szklanki dziennie produktów nabiałowych**, takich jak: mleko, jogurty, kefiry, sery, maślanka,
- spożywaj **posiłki regularnie**. Śniadanie nie później niż godzinę po wstaniu, natomiast kolację nie później niż trzy godziny przed snem,
- wybieraj **chude mięso** i drób,
- sięgaj po produkty zawierające **pełnowartościowe białko** – ryby, fasola, groszek, orzechy, nasiona,
- **nie smaż** – potrawy odpowiednio doprawione i upieczone w piekarniku są równie smaczne. Możesz również gotować lub dusić, jednak unikaj smażenia,
- **ogranicz spożycie soli** – **sól można zastąpić zdrowymi przyprawami**, takimi jak bazylią, oregano, lubczyk, tymianek,

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik

źródło: Grzymiesławski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywienia, PZWL 2019; www.ncez.pl