

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Ostatnia aktualizacja: 6.09.2022r.

Aktualizowała: Danuta Sroka

Spis treści;

1. Dieta podstawowa /kod 1/.
2. Dieta łatwo strawna /kod 2/.
3. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego /kod 4/.
4. Dieta łatwo strawna niskoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu /kod 3/
5. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskolipidowa, niskocholesterolowa) /kod 7/
6. Dieta łatwo strawna bogato białkowa /kod 9/
7. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa /kod 10/
8. Dieta ubogoenergetyczna (redukcyjna) /kod 8/
9. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów /kod 6/
10. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji:
 - a. płynna / kod 13/
 - b. płynna wzmocniona /kod 14/
 - c. płynna do żywienia przez zgłębnik lub przetokę / kod 15/
11. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji papkowata /kod 12/
12. Dieta kleikowa przeciw biegunkowa / kod Pb/
13. Diety indywidualne, stosowane na zlecenie lekarza np. diety w alergiach, diety w leczeniu chorób powstałych na tle niedoborów pokarmowych /modyfikacja indywidualna /kod M/
14. Dokumenty związane z procedurą
15. Karta zmian
16. Rozdzielnik procedury

Żadna część niniejszej procedury nie może być zmieniana bez wiedzy ani kopiowania bez zgody Pełnomocnika Dyrektora ds. Systemu Zarządzania Jakości

	STANOWISKO	DATA	NAZWISKO	PODPIS
OPRACOWAŁ	Pielęgniarka Oddziałowa Lekarz Dietetyczka	06.09.2022	Maria Łój Jerzy Wawryca Danuta Sroka	
SPRAWDZIŁ	Pielęgniarka Koordynująca	09.09.2022	Dorota Fronc	
ZATWIERDZIŁ	Z-ca Dyrektora ds. Opieki Zdrowotnej	15.09.2022	Leszek Tondel	

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

W SP ZZOZ Nisko obowiązują następujące diety:

1. Dieta podstawowa /kod 1/
2. Dieta łatwo strawna /kod 2/
3. Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego /kod 4/
4. Dieta łatwo strawna niskoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu /kod 3/
5. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskolipidowa, niskocholesterolowa)/kod 7/
6. Dieta łatwo strawna bogato białkowa /kod 9/
7. Dieta łatwo strawna niskobiałkowa /kod 10/
8. Dieta ubogoenergetyczna (redukcyjna) /kod 8/
9. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów /kod 6/
10. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji
 - a. płynna /kod 13/
 - b. płynna wzmocniona /kod 14/
 - c. płynna do żywienia przez zgłębnik lub przetokę /kod 15/
 11. Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji papkowata /kod 12/
 12. Dieta kleikowa /przeciwbiegunkowa/ /kod Pb/
 13. Diety indywidualne, stosowane na zlecenie lekarza np. diety w alergiach, diety w leczeniu chorób powstałych na tle niedoborów pokarmowych.

W każdym opisie podano:

1. Definicję diety
2. Wskazania do stosowania
3. Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki
4. Wykaz produktów i potraw zalecanych i przeciwwskazanych
5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP
6. Osoby odpowiedzialne za dietę:
 - 6.1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
 - 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
 - 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
 - 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
 - 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: pracownik ekipy posiłkowej.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

I. DIETA PODSTAWOWA / 1 /

1. Definicja diety:

Dieta podstawowa jest to zwykle, racjonalne, prawidłowe żywienie ludzi zdrowych, a także chorych przebywających na leczeniu w szpitalu, którzy nie wymagają żywienia dietetycznego.

Wskazania do stosowania: pacjenci w szpitalu niewymagający żywienia dietetycznego

3. Ogólne zasady diety, sposób przygotowania, stosowane techniki

Pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. W żywieniu podstawowym nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych. Jadłospisy powinny być tak skonstruowane, aby z białka pochodziło 10 – 15 % całodennej energii, z tłuszczów ogółem nie więcej niż 30% energii, w tym z tłuszczów nasyconych nie więcej niż 10% energii. Węglowodany powinny uzupełniać i stanowić około 55% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego. Dzienna zawartość cholesterolu nie powinna przekraczać 300 mg. W naszym szpitalu dieta podstawowa planowana jest na 10 dni, zawiera produkty ze wszystkich sześciu grup spożywczych i stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.

W SPZZOZ Nisko przyjmujemy za podstawę diety wartość średnią 2 000 kcal rozłożoną na 3 -5 posiłki dziennie. Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie podstawowej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %. Dieta podstawowa powinna dostarczyć takich ilości składników odżywczych, jakie są zawarte w normach żywienia na poziomie zalecanym i przy niskiej aktywności fizycznej, ponadto powinna być urozmaicona, pełnowartościowa i atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie. W celu zmniejszenia kosztów żywienia planujemy produkty spożywcze o niewielkim koszcie a jednocześnie o dużej wartości odżywczej. W tej diecie dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw. Profilaktycznie ograniczamy potrawy smażone.

Założenia dla diety podstawowej:

Energia ; 2000 kcal,

Białko ogółem - 75-80 g,

Tłuszcz - 65g,

Węglowodany przyswajalne - 275g,

Błonnik pokarmowy - 30-40g,

Wit. C - 70 mg.

Pieczywo przeliczone na mąkę 100g pieczywa= 74g mąki,

Ser przeliczony na mleko 100g mleka=15 g sera twarogowego lub 10g sera żółtego,

Wędliny przeliczone na mięso- 100g wędlin = 125g mięsa bez kości.

4. Produkty niewskazane:

Nie zaleca się podawania produktów bardzo tłustych, np. boczku, słoniny, smalcu, tłustych wędlin, tłustego mięsa, oraz produktów i potraw ciężkostrawnych / wzdymających/, np. grochu i fasoli.

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału

6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz

6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz

6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

II. DIETA ŁATWO STRAWNA /2/

1. Definicja diety:

Dieta łatwo strawna, jest prostą modyfikacją żywienia podstawowego polegającą na eliminacji produktów, potraw, technik przygotowania drażniących przewód pokarmowy - ciężko strawnych.

Powinna być dietą najczęściej stosowaną w zakładach leczniczych. Żywienie chorych powinno być jak najbardziej zbliżone do żywienia człowieka zdrowego; modyfikacja normalnego żywienia powinna być jak najmniejsza, różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Powinna trwać jak najkrócej i dotyczyć tylko tych chorych, dla których rzeczywiście jest ona niezbędna.

2. Wskazania do stosowania:

- stany gorączkowe
- okresy rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych
- w okresie rekonwalescencji ostrego zapalenia błony śluzowej żołądka, jelit,
- wyrównane niedobory składników odżywczych,
- w chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- choroby wymagające przez dłuższy czas leżenia w łóżku (np. w związku z chorobami kręgosłupa) kiedy długotrwałe leżenie powoduje zwolnienie perystaltyki jelit, skłonność do wzdęć i zaparć,
- czynnościowe choroby przewodu pokarmowego a zwłaszcza choroby i stany zapalne błony śluzowej żołądka, dwunastnicy i jelit, jak np. w późniejszych okresach pooperacyjnych żołądka i jelit (resekcja żołądka i jelit) itp.,
- choroby układu krążenia, przebiegające z niewydolnością tego układu,
- wyrównane choroby nerek i dróg moczowych,
- w nadmiernej pobudliwości jelita grubego,
- w nowotworach przewodu pokarmowego,
- w żywieniu ludzi starszych.,
- w żywieniu dzieci, /posiłki 5x dziennie/
- w żywieniu matek karmiących. /posiłki 5x dziennie/

3. Ogólne zasady diety

3.1. Zadania i skład diety łatwo strawnej

- oszczędzać przewód pokarmowy (lub chory narząd) i wpływać na poprawę stanu zdrowia, poprzez jak najlepsze trawienie i wchłanianie składników odżywczych,
- pokrywać zwiększone zapotrzebowanie na te składniki, które na skutek choroby organizm utracił,

1. pomagać w wyzdrowieniu,

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

2. być pozbawiona składników, których przemiana w organizmie jest upośledzona,
3. nie zawierać składników, na które chory jest uczulony.

W diecie należy dostarczyć takiej ilości energii i składników odżywczych, jak dla osób zdrowych, o należyj masie ciała, czyli w ilościach pokrywających jego dobowe zapotrzebowanie .

Dieta powinna zawierać :

4. białka 65-90 g u dorosłych, natomiast u dzieci w zależności od wieku, co powinno stanowić ok. 12% energii dziennej racji pokarmowej
5. z tłuszczu powinno pochodzić ok. 30% energii,
6. węglowodany powinny pokryć resztę zapotrzebowania energetycznego (ok. 55-60%).

Aby zapewnić w diecie odpowiednie ilości składników odżywczych, należy uwzględnić w żywieniu produkty ze wszystkich sześciu grup produktów.

Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczyć takich ilości składników odżywczych, jakie są zawarte w normach żywienia na poziomie zalecanym i przy niskiej aktywności fizycznej.

Założenia dla diety łatwostrawnej:

Energia ; 2000 kcal, (+,- 20 %)

Białko ogółem - 75-80 g,

Tłuszcz - 65g,

Węglowodany przyswajalne - 275g,

Błonnik pokarmowy - < 25

Wit. C - 70 mg.

Uwaga! Zmniejszenie lub zwiększenie diety o 200 kcal wymaga odjęcia od dziennej racji pokarmowej lub dodania do dziennej racji pokarmowej produktów; 10g pieczywa, 100g mąki, kasz lub makaronu, 5g oleju lub masła, 50g ziemniaków, 10 g cukru.

3.2. Dobór produktów

W diecie wyklucza się:

- produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ciężkostrawne, tłuste, ostre, długo zalegające w żołądku),
- zawierające duże ilości włókna pokarmowego (głównie frakcje nierozpuszczalne błonnika pokarmowego),
- produkty zawierające błonnik (warzywa, owoce) powinny być młode, miękkie, raczej gotowane, nie w formie surówek
- produkty i potrawy wzdymające,
- marynaty i używki, ostre przyprawy,
- niewskazane są potrawy wędzone i surowe, cebula i ogórki, warzywa kapustne i strączkowe

3.3.Stosowane techniki przygotowania posiłków

Stosowane techniki kulinarne (poprawiające strawność składników odżywczych, w tym także rozpuszczające i rozdrabniające):

- gotowanie w wodzie i w parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

- pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie (nie wymaga stosowania tłuszczu, produkt jest miękki, brak chrupiącej skórki),
- stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych,
- spulchnianie potraw przez dodanie do nich ubitych białek jaj lub namoczonej w wodzie lub w mleku bułki, tłuszcz do potraw dodaje się po przyrządzeniu,
- do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki),

różnica między żywieniem osób zdrowych a wymagających diety polega tylko na doborze produktów łatwo strawnych oraz technik sporządzania posiłków, które czynią potrawę łatwo przyswajalną. Podstawą tej diety jest ograniczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, długo zalegających w żołądku, wzdymających, ostro przyprawionych. Należy zmniejszyć podaż błonnika pokarmowego, chociaż pewna ilość tego składnika jest potrzebna gdyż wchłania on wodę, rozluźnia masy kałowe i wpływa na ich wydalanie. Błonnik można zredukować lub uczynić mniej drażniącym przez dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców stosując;

obieranie, gotowanie, przecieranie przez sito i miksowanie produktów. Zalecana ilość błonnika w diecie łatwo strawnej wynosi do 25g/dobę.

Należy dbać o częste spożywanie posiłków w małych objętościach, najlepiej 4-5 razy dziennie, podawanych regularnie o określonych godzinach, a kolację spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

Uwaga! Zmniejszenie lub zwiększenie diety o 200 kcal wymaga odjęcia od dziennej racji pokarmowej lub dodania do dziennej racji pokarmowej produktów; 10g pieczywa, 100g mąki, kasz lub makaronu, 5g oleju lub masła, 50g ziemniaków, 10 g cukru.

4. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsy, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopt, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone.	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu” fromage”

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne-koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesiste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone w głębokim tłuszczu z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z nkt), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z jnt), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	kwaszona kapusta, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe		tłuste ciasta, torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa		kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

Dieta łatwo strawna

- Wskazówki dla pacjenta;

W diecie łatwo strawnej wyklucza się:

- produkty i potrawy powodujące nadmierne wydzielanie soków trawiennych (ciężkostrawne, tłuste, ostre, długo zalegające w żołądku),
 - zawierające duże ilości włókna pokarmowego (głównie frakcje nierozpuszczalne błonnika pokarmowego),
 - produkty zawierające błonnik (warzywa, owoce) powinny być raczej gotowane niż w formie surówek
 - produkty i potrawy wzdymające, (cebula i ogórki, warzywa kapustne i strączkowe)
 - marynaty i używki, ostre przyprawy,
 - napoje gazowane,
 - potrawy wędzone i smażone
- Potrawy sporządza się gotowane w wodzie i w parze (często połączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem),
- wskazane jest pieczenie w folii aluminiowej lub w pergaminie.

Do zagęszczania potraw stosujemy zawiesinę z mąki i wody lub z mąki i mleka (nie zasmażki).

Posiłki podajemy w małych objętościach, najlepiej 4-5 razy dziennie, regularnie o określonych godzinach, a kolację należy spożywać nie później niż 2 godziny przed snem.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko z zawartością 2% i poniżej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne, wody niegazowane, jogurt niskotłuszczowy, kefir, maślanka, serwatka	słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo cukiernicze	graham pszenny, pieczywo cukiernicze, drożdżowe, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i	chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

		soi	
Dodatki do pieczywa	masło, chudy twaróg, serek homogenizowany, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica z drobiu	margaryna, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, jaja, parówki cielęce, ryby wędzone.	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu” fromage”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, owocowa, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne-koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, owocowe, ze słodką śmietaną	chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony; sosy: cebulowy, grzybowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski francuskie, groszek ptysiowy	kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, soła, morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, kura, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka; ryby słodkowodne: leszcz; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum; potrawy smażone w głębokim tłuszczu z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, makaronu, mięsa, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe	zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np. placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety oraz bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	dodawane na surowo: olej sojowy, słonecznikowy (z nnkt), olej rzepakowy, oliwa z oliwek (z jnkt), masło	margaryny miękkie (utwardzane metodą estryfikacji), z wymienionych olejów, śmietana	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, potrawy gotowane, rozdrabniane lub przetarte, „z wody”, podprawiane zawiesinami, oprószane, surowe soki	szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, bardzo drobno starte surówki, np. z marchewki, selera	kwaszona kapusta, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, brukselki, rzepa, kalarepa w postaci surówek grubo startych z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone z tłuszczem
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów) cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	wiśnie, śliwki, śliwki suszone, namoczone, przetarte (przy zaparciach), kiwi, melon	gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty, musy, bezy, suflety, soki owocowe, przecięry owocowe		tłuste ciasta, torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodczyce zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	kwasek cytrynowy, sok z cytryny, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa		kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj

III. DIETA ŁATWO STRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH

WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO /4/

1. Definicja diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego jest odmianą diety łatwo strawnej. Różnica polega na takim doborze produktów, potraw i technik sporządzania posiłków, które będą oszczędzały chory narząd;

a także z jednej strony hamowały lub słabo pobudzały wydzielenie soku żołądkowego; natomiast z drugiej wiązały jego nadmiar.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

2. Wskazania do stosowania:

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,
- nadkwaśność żołądka,
- jeżeli lekarz uzna za wskazane – również w innych jednostkach chorobowych.

3. Ogólne zasady diety: zadanie i skład diety

Wskazania dietetyczne dotyczą okresu choroby wrzodowej, a także okresu rekonwalescencji. Leczenie dietetyczne ma na celu ograniczenie wydzielania soku żołądkowego. W tym celu należy z diety wykluczyć pokarmy silnie pobudzające, stanowiące mocne bodźce wydzielnicze (mocne rosoly, buliony mięsne, wywary warzywne, słone i pikantne sosy, kwaśne napoje wody mineralne, soki owocowo – warzywne, piwo, wino, mięso i ryby marynowane i wędzone, potrawy smażone i pieczone, z rusztu i grillowane; sól kuchenną, przyprawy i używki). Podaje się pokarmy, które z jednej strony wiążą nadmiar kwasu solnego a z drugiej słabo pobudzają lub hamują wydzielanie soku żołądkowego. Do pokarmów hamujących należą głównie tłuszcze i słabe roztwory cukru. Należy ograniczyć mleko do 0.7 -1 l/dobę. Mleko początkowo osłania błonę śluzową żołądka, łagodzi ból ale po wchłonięciu zawarty w mleku wapń zwiększa wydzielanie gastryny, która pobudza czynność wydzielniczą żołądka. Zasadą diety jest podawanie pokarmów w takiej postaci, aby nie drażniły ścian żołądka ani mechanicznie, ani chemicznie, aby nie wywoływały wzmożonego wydzielania kwasów żołądkowych i aby w miarę możliwości przebywały jak najkrócej w żołądku. Potrawy podaje się w postaci przetartej, papkowatej. Techniki przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie i w parze, pieczenie w pergaminie lub w folii lub w rękawie foliowym (w okresie nasilenia objawów należy stosować tylko gotowanie). Warzywa i owoce oraz grube kasze należy przetrzeć. Zupy i sosy podprawiać zawiesinami. Nie wolno podawać potraw smażonych i pieczonych.

Założenia dla diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego:

Energia	kcal	2000
	kJ	8368
Białko ogółem	g	80
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	260-265
Błonnik pokarmowy	g	< 25
Witamina C	mg	70

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcze – 31,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 52,5% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

4. Wykaz produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych w diecie z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego;

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5- 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsi, coca-cola
Pieczycwo	chleb pszenny-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, połówka z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawiesziste na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, losoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe	zapiekanekki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety,

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach		bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy-bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem.	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, desery z używkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazyli, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muskatołowa, gorczyca

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. Ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego - wskazówki dla pacjenta;

W diecie łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego dozwolonymi technikami przyrządzania potraw są; gotowanie w wodzie i w parze, pieczenie w pergaminie lub w folii albo w rękawie foliowym (w okresie nasilenia objawów należy stosować tylko gotowanie).

Warzywa i owoce oraz grube kasze należy przetrzeć. Zupy i sosy podprawiać zawiesinami z mąki i mleka (zabronione są zasmażki). Nie należy podawać potraw smażonych i pieczonych. Z diety wykluczyć pokarmy silnie pobudzające wydzielenie kwasu żołądkowego czyli stanowiące mocne bodźce wydzielnicze (mocne rosoly, buliony mięsne, wywary warzywne, słone i pikantne sosy, kwaśne napoje ,wody mineralne, soki owocowo – warzywne, piwo, wino, mięso i ryby marynowane i wędzone, potrawy smażone i pieczone, z

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

rusztu i grillowane; sól kuchenną, przyprawy i używki). Należy ograniczyć mleko od 0.7 do 1 l dziennie. Zaleca się spożywanie posiłków częściej w mniejszych objętościach /5-6 x dziennie/.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko słodkie, mleko zsiadłe nieprzekwaszone, jogurt, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata z mlekiem, soki, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	Słaba herbata, soki owocowo-warzywne, herbata ziołowa, herbata owocowa	Płynna czekolada, kakao, mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne, maślanka, kumys
Pieczycwo	Pszenne, jasne, czerstwe, biszkopty, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe	Pieczycwo cukiernicze	Wszelkie pieczywo świeże, żytnie, razowe, pieczywo chrupkie, pszenne razowe
Dodatki do pieczywa	Masło, twarożek, serek homogenizowany, jaja na miękko, jajecznica na parze, pasta z cielęciny, drobiu	Margaryna miękka, miód, marmolada, chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, parówki cielęce, łagodny ser podpuszczkowy, paszтет domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетowa, smalec, pikantne sery dojrzewające żółte i topione, sery „Feta”, dzemy, jaja na twardo
Zupy i sosy gorące	Rosół jarski, mleczne, krupnik z dowolnych kasz, owocowe rozcieńczone, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane, zaprawiane mąką i masłem, zawieszoną z mąki i śmietanki, mąki i mleka, zaciągane żółtkiem, sosy łagodne: ze słodką śmietanką – koperkowy, potrawkowy, pomidorowy, pietruszkowy, owocowe	Owocowe nierozcieńczone, chudy rosół z cielęciny, na esencjonalnych wywarach jarzynowych	Tłuste, zawiesziste, na wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosoły, buliny, zupy w proszku, sosy ostre, pikantne, zasmażane: grzybowy, musztardowy, chrzanowy, cebulowy
Dodatki do zup	Bułka grzanki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, kluski francuskie, makaron nitki, kasza manna, kasza jęczmienna, ryż, ziemniaki puree	Ziemniaki w całości, groszek ptyśowy	Grube kasze, makarony zarabiane na stolnicy, kluski kładzione, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	Chude: cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, sola, płastuga, szczupak, morszczuk, mintaj, sandacz, pstrąg strumieniowy, lin, okoń, flądra, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, konina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby: młody karp, makrela, leszcz, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone z masy mielonej w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczka, dziczyzna, tłuste ryby: węgorz łosoś sum, tołpyga, halibut niebieski, troć, pikling, szproty, potrawy marynowane, wędzone, smażone, pieczone

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z drobnych kasz, warzyw i mięsa, makaron nitki z mięsem, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe, kluski francuskie	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski z ziemniaków i sera	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Dodawane na surowo: masło, śmietanka, oleje: sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy bezerukowy i inne z	Margaryny miękkie, niezbyt kwaśna śmietana	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, kwaśna śmietana

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	WNKT i JNKT, oliwa z oliwek		
Warzywa	Młode, soczyste, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, skorzonera, w formie puree oprószone mąką, z „wody”, z masłem	Kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata zielona, pomidory bez skórki, w okresie remisji choroby drobno starte surówki, np. z marchewki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw, kukurydza, grzyby, warzywa zasmażane, sałatki z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane w postaci puree	Pieczone, gotowane w całości	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórki i pestek, niekwaśne, w okresie zaostrzenia choroby w postaci przecierów gotowanych, owoce jagodowe, winogrona, cytrusowe, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, pieczone, w postaci rozcieńczonych soków, najlepiej mlekiem	W okresie remisji choroby surowe przeciery z owoców wymienionych obok, owoce rozdrobnione	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, kawon, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie i kisiele mleczne, desery mało słodzone	Kremy	Torty, ciasta z masami, z dużą ilością cukru, desery z używkami, orzechami, kakao, czekolada, batony, chałwa, ciasta z proszkiem spulchniającym
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon	Melisa, jarzynka, sól	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

IV. DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKORESZTKOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU /3/

1. Definicja diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu jest odmianą diety łatwo strawnej. Różnica polega na zawartości tłuszczu: w diecie łatwo strawnej podaje się go ok. 70-75 g /dobę (tj. 30% zapotrzebowanie kalorycznego), natomiast w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem tłuszczu: 40-50g na dobę. W w/w diecie stosuje się poza tym większe obostrzenia dotyczące doboru produktów, technik sporządzania posiłków, zawartości błonnika.

2. Wskazania do stosowania:

- ostre i przewlekłe zapalenie wątroby,
- ostre i przewlekłe zapalenie trzustki,
- przewlekłe zapalenie pęcherzyka i dróg żółciowych,
- kamica żółciowa (pęcherzykowa i przewodowa), okres zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego,
- niedokwaśność żołądka.

3. Ogólne zasady diety: zadanie i skład diety.

W diecie tej tłuszcz jest ograniczony do 40 – 50 g na dobę, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleku, mięsie, wędlinach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie w w/w przypadkach chorobowych. Stosuje się tłuszcze lekko strawne o niskim punkcie topnienia jak: masło, margaryny miękkie, oliwa z

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

oliwek, olej słonecznikowy, sojowy. Z diety należy wykluczyć pokarmy długo zalegające w żołądku oraz ostre przyprawy i używki. Ogranicza się również ilość błonnika. Nie podaje się cebuli i czosnku, warzyw wzdymających (wszystkie odmiany kapusty, warzywa strączkowe) i innych ciężko strawnych warzyw i owoców: gruszki, śliwki, czereśnie, orzechy, ogórki, papryka, rzodkiewka itp. Posiłki należy podawać częściej, w mniejszych objętościach - około 5 razy na dobę. Potrawy powinny być ciepłe (nie za zimne i nie za gorące). W diecie stosuje się potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. W ostrych stanach w w/w przypadkach chorobowych należy podawać potrawy tylko gotowane, jako najlżej strawne. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia zawiesinami z mąki i mleka (zabronione są zasmażki). Do potraw, w których podstawę stanowią jajka, dodaje się tylko pianę z białka. Dozwolone warzywa i owoce podaje się w postaci gotowanej i rozdrobnionej ewentualnie w postaci surowych, rozcieńczonych soków.

Założenia dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu:

Energia	Kcal	2000
Białko ogółem	g	80-85
Tłuszcz	g	35-40
Węglowodany przyswajalne	g	330
Błonnik pokarmowy	g	<20
Witamina C	mg	>70

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu (niskoresztkowej) przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

4. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej niskoresztkowej z ograniczeniem tłuszczu;

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5- 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, coca-cola
Pieczycwo	chleb pszenny-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja,	masło, margaryny miękkie, parówki cielejące, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony,

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	dżemy bez pestek, marmolada, miód		ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznica z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtuszczone	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawieszane na wywarach, mięśnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	groszek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, groszek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z kasz (jęczmiennej, manny, krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	zapiekanki z drobnych kasz i mięsa, makaron nitki z mięsem	pierogi, knedle, naleśniki z mięsem, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy- bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem.	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone,	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	gotowane		
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

Modyfikacje diety;

-W przewlekłym zapaleniu trzustki (jeśli występuje biegunka) nie należy podawać tłuszczu do pieczywa i potraw .

- Chorzy z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego nie tolerują mleka i serów.

-W chorobach pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych z diety wyklucza się żółtka jaj produkty bogate w cholesterol oraz ogranicza się większe ilości kwasu szczawiowego (szczaw, szpinak, rabarbar).

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału

6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka

6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz

6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz

6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

Dieta łatwo strawna niskoresztkowa z ograniczeniem tłuszczu

- wskazówki dla pacjenta.;

W diecie tej tłuszcz jest ograniczony do 40 – 50 g na dobę, zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym. Jest to tłuszcz zawarty w produktach (mleku, mięsie, wędlinach) oraz tłuszcz dodany do pieczywa i potraw. Ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie. Stosuje się tłuszcze lekko strawne o niskim punkcie topnienia jak: masło, margaryny miękkie, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy. Z diety należy wykluczyć pokarmy długo zalegające w żołądku oraz ostre przyprawy i używki. Ogranicza się również ilość błonnika,

Dlatego produkty zbożowe gruboziarniste są wykluczone. Nie podaje się cebuli i czosnku, warzyw wzdymających (wszystkie odmiany kapusty,warzywa strączkowe) i innych ciężko strawnych warzyw i owoców: gruszki, śliwki, czereśnie, orzechy, ogórki, papryka, rzodkiewka itp. Posiłki należy podawać częściej, w mniejszych objętościach - około 5 razy na dobę. Potrawy powinny być ciepłe (nie za zimne i nie za gorące). W diecie stosuje się potrawy gotowane, duszone bez tłuszczu, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub rękawie foliowym. W ostrych stanach chorobowych należy podawać potrawy tylko gotowane, jako najlżej strawne. Zupy i sosy sporządza się na wywarach warzywnych i podprawia zawiesinami z mąki i mleka (zabronione są zasmażki).

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko, kefir i jogurt 1,5- 0,5% tłuszczu, maślanka 0,5% tłuszczu, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem z niską zawartością tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane	mleko z zawartością 2% tłuszczu	alkoholowe, kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy, coca-cola
Pieczywo	chleb pszenny-jasny i czerstwy, bułki, pieczywo półcukiernicze, biszkopty na białkach, sucharki	pieczywo drożdżowe-cukiernicze	chleb świeży, chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu, biszkopty na całych jajach
Dodatki do pieczywa	chudy twaróg (jeśli pacjent toleruje), chuda szynka, polędwica z drobiu, mięso gotowane, ścięte białko jaja, dżemy bez pestek, marmolada, miód	masło, margaryny miękkie, parówki cielęce, chude wędliny	tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, serek topiony, ser „feta”, sery typu „fromage”, dżemy z pestkami, jaja gotowane, jajecznicza z całych jaj, margaryny twarde, masło w większych ilościach
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe, ziemniaczana, przetarte owocowe, krupnik, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne; sosy łagodne: warzywne, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka, mleczne na mleku odtłuszczonym	chudy rosół z cielęciny	tłuste, zawiesziste na wywarach, mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, ogórków, esencjonalne rosoly, buliony zaciągane żółtkiem, sosy ostre (chrzanowy, musztardowy, grecki), śmietanowy
Dodatki do zup	bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, ryż, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron nitki niskojajeczny, kluski biszkoptowe na białkach	grozdek ptysiowy bez żółtek	kluski francuskie, kluski kładzione, grozdek ptysiowy na całych jajach, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja
Mięso , drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczaki, dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płoć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin, potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki	wołowina, chudy schab, ozorki, serca, płuca, młody karp, leszcz, makrela, karmazyn; potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, halibut niebieski, śledzie, sardynka, pikling; potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone pierogi, knedle, naleśniki z mięsem,
	budynie z kasz (jęczmiennej, manny,	zapiekanki z drobnych kasz i	

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Potrawy półmięsne i bezmięsne	krakowskiej, kukurydzianej), warzyw, makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	mięsa, makaron nitki z mięsem	wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze		oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy- bezerukowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki; potrawy gotowane, przetarte lub rozdrobnione, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone, surowe soki	szpinak, rabarbar, buraki, czarna rzodkiew, sałata inspektowa, bardzo drobno starta surówka z marchwi, selera	warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, fasolka szparagowa, groszek zielony, warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone
Ziemniaki	gotowane, puree z mlekiem.	gotowane w całości, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe i winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	kiwi, melon, wiśnie, śliwki	gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane
Desery	kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, soki owocowe, przeciery owocowe	ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj	tłuste ciasta ,torty, desery z użytkami, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao, orzechy
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia	ocet winny, sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

V. DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (NISKOLIPIDOWA, NISKOCHOLESTEROLOWA) / 7/

1. Definicja diety:

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest odmianą racjonalnego żywienia, polegającą na ograniczeniu w pożywieniu nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

2. Wskazania do stosowania:

- Hiperlipoproteinemia,
- Miażdżycy
- W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca.

3. Ogólne zasady diety: zadanie diety, skład diety, stosowane techniki

Zadaniem diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych jest obniżenie poziomu lipidów w surowicy krwi. Dieta pod względem zawartości składników odżywczych jest zgodna z wytycznymi racjonalnego żywienia. Najistotniejszą cechą tej diety jest ograniczenie nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) i częściowe zastąpienie

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

ich jednonienasyconymi (JKT) kwasami tłuszczowymi oraz wielonienasyconymi (WKT) kwasami tłuszczowymi – głównie kwasem linolowym. Ograniczenie w diecie nasyconych kwasów tłuszczowych ma zapobiegać wzrostowi stężenia cholesterolu we krwi. Taka dieta obniża ponadto pogotowie prozakrzepowe krwi. Tłuszcze w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych powinny dostarczać 25-30% energii, tj. tyle, ile w racjonalnym żywieniu. Należy jednak zwrócić uwagę na rodzaj tłuszczu. Przyjmuje się, że udział poszczególnych kwasów tłuszczowych w diecie powinien wynosić jak 1 : 1 : 1 (tzn. 1/3 tłuszczu powinny stanowić NKT (nasycone kwasy tłuszczowe) 1/3 - JKT (jednonienasycone kwasy tłuszczowe), 1/3 – WKT (wielonienasycone kwasy tłuszczowe). Aby uzyskać podany stosunek kwasów tłuszczowych , należy zwiększyć w diecie dość znacznie ilość olejów roślinnych bogatych w WKT (olej sojowy, słonecznikowy) oraz oliwę i olej rzepakowy a także margaryny miękkie w celu wzbogacenia diety w JKT. Równocześnie, aby zubożyć dietę w NKT, trzeba wyeliminować wszystkie dodawane do niej tłuszcze zwierzęce, takie jak masło, smalec słoninę oraz ograniczyć tłuste produkty pochodzenia zwierzęcego głównie tłuste mięsa, wędliny, drób, śmietaną, sery żółte itp. W omawianej diecie ogranicza się ponadto produkty zwierzęce bogate w cholesterol, aby ilość cholesterolu nie przekraczała 300mg. dziennie. Największe ilości cholesterolu zawierają: żółtka jaj, masło, śmietana, słonina, smalec, podroby i ich przetwory. Rozróżnia się dwie frakcje cholesterolu: cholesterol „dobry” – HDL i cholesterol „zły” – LDL. Nadmiar „złego” cholesterolu wnika w ścianki tętnic i odkłada się w ich nabłonku, powodując zwężanie i zarostanie tętnic, co w konsekwencji może doprowadzić do zawału, wylewu i tętniaków naczyń krwionośnych. „Dobry” cholesterol przeciwdziała temu procesowi, kierując „zły” cholesterol do wątroby, gdzie zostaje on przetworzony na kwasy żółciowe. Korzystne jest więc względnie wysokie stężenie cholesterolu frakcji HDL i jak najniższe frakcji LDL. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe to m.in. kwasy Omega-3 i Omega-6. Zaleca się spożywanie w codziennych dietach ludzi dorosłych kwasów EPA i DHA (kwasy Omega –3) ok. 1g. dziennie, natomiast w grupach podwyższonego ryzyka chorób układu krążenia, nowotworowych, reumatoidalnych oraz neurodegeneracyjnych do 1,5g dziennie. Źródłem obu tych kwasów są ryby morskie: śledź, makreła, dorsz, flądra, łosoś, halibut (spożywane powinny być 2x w tygodniu; ryby morskie mogą być tłuste = im tłustsze, tym lepsze). Kwasy Omega-6 występują w oleju słonecznikowym, kukurydzianym, sojowym, sezamowym, a także w oleju z wiesiołka, nasion winogron, ogórecznika i arachidowym . Oleje roślinne bogate w te kwasy należy spożywać na surowo; nie powinno się ich używać do smażenia. Ważna jest odpowiednia proporcja kwasów Omega –6 do kwasów Omega –3 ; powinna ona wynosić 4:1 i stosunek ten ma duży wpływ na rolę, jaką mogą one odegrać w ustroju. Pomocne we wchłanianiu kwasów Omega-3 będą w diecie zielone warzywa.

Stosując reżim dietetyczny przez dłuższy czas można zmniejszyć ryzyko zawałów serca u osób nie mających objawów choroby wieńcowej, jak również zapobiegać ponownym zawałom u ludzi, którzy już zawał przeżyli. Pacjenci otyli powinni także dokonać redukcji nadwagi.

Założenia dla diety o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych /niskolipidowej /niskocholesterolowej/;

- * **Białko** ogółem powinno stanowić **15.5 %** sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego,
- * **Tłuszcze- 27 %** sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego,
- * **Węglowodany – 57.55%** sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Energia 2000 kcal,

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Białko ogółem 75-80 g,

Tłuszcz 60g,

węglowodany przyswajalne 290 g,

Błonnik pokarmowy >35 g,

Wit. C > 70 mg.

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie niskolipidowej - niskocholesterolowej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

4.Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych /niskolipidowej niskocholesterolowej/ czyli diecie o zwiększonej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy 1,5% tłuszczu	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtłuszczonym	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptysiowy	Kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające n-3 (EPA i DHA): makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – schab, kura, ryby smażone, na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane

Tabela 1. (cd.)

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, lój, margaryny, tłuszcze uwodornione

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda,	Ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brusznicy, porzeczek, jarzębiny oraz jogurtu niskotłuszczowego	Sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy na białkach z octem	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Dzienna racja pokarmowa zawiera:

Cholesterolu	105 mg
NKT	15,0 g
JNKT	23,3 g
WNKT	16,1 g

Stosunek kwasów tłuszczowych:

NKT	:	JNKT	:	WNKT
8	:	1,3	:	0,9

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

(niskolipidowa, niskocholesterolowa) - wskazówki dla pacjenta;

W diecie o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych (niskolipidowej, niskocholesterolowej) Ważna jest odpowiednia proporcja kwasów Omega –6 do kwasów Omega –3 ; powinna ona wynosić 4:1 proporcja ta ma duży wpływ na rolę, jaką mogą one odegrać w ustroju. Pomocne we wchłanianiu kwasów Omega-3 będą w diecie zielone warzywa. Kwasy Omega-6 występują w oleju słonecznikowym, kukurydzianym, sojowym, sezamowym, a także w oleju z wiesiołka, nasion winogron, ogórecznika i arachidowym. Oleje roślinne bogate w te kwasy należy spożywać na surowo jako dodatek do sałatek, surówek, past itp.; nie powinno się ich używać do smażenia.

Stosując reżim dietetyczny przez dłuższy czas można zmniejszyć ryzyko zawałów serca u osób nie mających objawów choroby wieńcowej, jak również zapobiegać ponownym zawałom u ludzi, którzy już zawał przeżyli. Pacjenci otyli powinni także dokonać redukcji nadwagi.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Słaba herbata, chude mleko 0,5-1,5% tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, napoje mleczno-owocowe, napoje mleczno-warzywne, soki z owoców i warzyw, chudy jogurt niskotłuszczowy 1,5% tłuszczu	Słaba kawa rozpuszczalna z mlekiem, w ograniczonej ilości wino czerwone, jogurt i mleko 2% tłuszczu	Napoje czekoladowe, kakao, mocna herbata, kawa naturalna ze śmietanką, pełne mleko, alkohol, jogurt pełnotłusty
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, biszkopty na białkach, pieczywo z dodatkiem soi, słonecznika	Półcukiernicze, chleb żytni, pieczywo jasne	Chleb świeży, pieczywo z dużą ilością żółtek i dużą ilością tłuszczu, rogaliki francuskie
Dodatki do pieczywa	Chudy twaróg, serek homogenizowany chudy, serek homogenizowany z owocami, ser ziarnisty typu „light”, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy niskosłodzone, białko jaja, serek sojowy	Masło, margaryna utwardzana metodą przeestryfikowania, dżem, powidła, miód, całe jaja, ser twarogowy półtłusty	Masło w dużych ilościach, sery pełnotłuste i tłuste żółte, topione sery pleśniowe, ser „Feta”, ser typu „Fromage”, smalec, konserwy, tłuste wędliny, żółtka
Zupy i sosy gorące	Warzywne, owocowe, krupniki podprawiane zawiesiną z mleka i mąki, mleczne na mleku odtuszczonym	Grzybowe, zaprawiane zaprawą z mąki i oleju oraz oleju lub margaryny miękkiej	Na wywarach mięsnych, kostnych, tłuste, zawiesziste, zasmażane, zaprawiane śmietaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, ryż, kasze, ziemniaki, lane ciasto na białkach, makaron	Lane ciasto na całych jajach, kluski biszkoptowe, groszek ptiowy	Kluski i ciasta francuskie
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki, cielęcina, indyk, kurczaki bez skóry (dużo cholesterolu), królik, potrawy gotowane, duszone, pieczone bez tłuszczu, ryby chude słodkowodne oraz ryby morskie bogate w tłuszcze zawierające n-3 (EPA i DHA): makrela, tuńczyk, sardynka, łosoś, śledź	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina – schab, kura, ryby smażone, na dozwolonych olejach, wędzone	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, potrawy smażone na tłuszczu, ryby smażone na tłuszczu zwierzęcym
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaron z mięsem, makarony, leniwe pierogi na białkach, kluski ziemniaczane, risotto	Krokiety, bigos, zapiekanki, kotlety z kaszy	Potrawy smażone: racuchy, bliny, owoce smażone w cieście, placki ziemniaczane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Tłuszcze	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, w dozwolonych ilościach oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe, np.: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i inne	Masło, margaryny miękkie (przeestryfikowane)	Smalec, słonina, lój, margaryny, tłuszcze uwodornione
Warzywa i owoce	Warzywa świeże i mrożone, zwłaszcza strączkowe: fasola, groch, soczewica, kukurydza, owoce świeże, suszone, konserwowane (niskosłodzone)	Orzechy laskowe, włoskie, migdały	Solone konserwowane, orzechy solone, orzechy kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu, frytki, krążki, placki
Desery	Galarety, kisiele, budynie na chudym mleku, sałatki owocowe, suflety, musy owocowe, kompoty, biszkopty na białkach	Bezy, ciasteczka z dodatkiem tłuszczów nienasyconych, biszkopty, keksy z dodatkiem otrąb i małą ilością żółtek	Torty, czekolada, batony, kremy, tłuste ciasta z dodatkiem żółtek
Przyprawy	Przyprawy korzenne	Ostre przyprawy, musztarda,	Ocet
Sosy zimne	Sosy owocowe na bazie owoców jagodowych, np.: brusznicy, porzeczek, jarzębiny oraz jogurtu	Sosy sałatkowe – niskotłuszczowe, majonezy na białkach z octem	Majonezy z żółtkami, sosy i kremy ze śmietaną i dużą ilością tłuszczu

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

VI. DIETA ŁATWO STRAWNA BOGATO BIAŁKOWA

(wysokobiałkowa) /9/

1. Definicja diety

Dieta łatwo strawna bogato białkowa jest odmianą diety łatwo strawnej, w której zostaje zwiększona ilość białka o wysokiej wartości odżywczej w porównaniu z zapotrzebowaniem człowieka zdrowego.

2. Wskazania do stosowania:

- wyniszczenie organizmu,
- w silnych oparzeniach lub zranieniach,
- w chorobach gorączkowych (choroby zakaźne, gruźlica, zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli itp.),
- w mucowiscydozie,
- w nerczyicy.

3. Ogólne zasady diety: zadanie diety, skład diety, stosowane techniki

Zadaniem diety bogato białkowej jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości białka o wysokiej wartości odżywczej, przede wszystkim dla celów anabolicznych: dla budowy i odbudowy komórek i tkanek ustroju, tworzenie białka ciał odpornościowych, enzymów, hormonów. Ilość białka w diecie powinna być większa niż 1g/kg wagi ciała należnej, tj. więcej niż ok. 75-80g/dobę (może to być np. 100 –120 lub 130g/dobę). W związku z tym dieta jest bogata w produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby. Dieta bogato białkowa musi mieć dostateczną wartość energetyczną; przy niedoborze składników energetycznych białko może zostać wykorzystane jako materiał energetyczny. Dieta bogato białkowa podstawowa i wszystkie jej warianty powinny mieć cechy diety łatwostrawnej. Chorzy wymagający diety bogato białkowej bardzo często mają zmniejszony apetyt, stąd też posiłki powinny być urozmaicone i smaczne, podawane 5 x dziennie. Należy też dopilnować, aby chorzy je rzeczywiście spożyli.

Założenia dla diety łatwo strawnej bogato białkowej

Energia	kcal	2200-2300
	kJ	9205-9623
Białko ogółem	g	110
Tłuszcz	g	70
Węglowodany przyswajalne	g	280-310
Błonnik pokarmowy	g	< 30
Witamina C	mg	> 70

Białko ogółem – 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcze – 28% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 52% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie bogato białkowej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

4. Wykaz produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych w diecie łatwostrawnej bogato białkowej;

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem,	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, peps, lemoniada

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	koktajle owocowo-mleczne		
Pieczycwo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kiełbasa szynkowa, paszтет domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, paszтетówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła Sosy łagodne ze słodką śmietaną	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem Chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych Grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana: grube makarony, kluski kładzione na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kurczaki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób

Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z sercem, z owocami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, lój, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykorja, drobno starte surówki np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparć namoczone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciery owocowe		Batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwas cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

*Zalecane są produkty mięsne i mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, ponieważ dieta bogato białkowa zawiera dużo produktów zwierzęcych obfitujących w białko i jednocześnie dostarczających znacznych ilości tłuszczu .

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka

6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz

6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz

6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

Dieta bogato białkowa (wysokobiałkowa) - wskazówki dla pacjenta.;

Dieta bogato białkowa (wysokobiałkowa) powinna obfitować w produkty pochodzenia zwierzęcego: mleko, sery, jaja, mięso i jego przetwory, ryby. Dieta bogato białkowa musi mieć dostateczną wartość energetyczną, ponieważ przy niedoborze składników energetycznych białko może zostać wykorzystane jako materiał energetyczny. Zalecane są produkty mięsne i mleczne o niskiej zawartości tłuszczu. Dieta bogato białkowa podstawowa i wszystkie jej warianty powinny mieć cechy diety łatwostrawnej. Chorzy wymagający diety bogato białkowej bardzo często mają zmniejszony apetyt, stąd też posiłki powinny być urozmaicone, smaczne i kolorystycznie zestawione - podawane 5-6 x dziennie.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, słaba herbata, słaba kawa, napoje owocowe, soki owocowo-warzywne, napoje owocowo-warzywne z mlekiem, koktajle owocowo-mleczne	Mocna herbata, mocna kawa, jogurt pełnotłusty, mleko pełnotłuste	Kakao, czekolada, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada
Pieczywo	Chleb pszenny, suchary, bułki, biszkopt, pieczywo półcukiernicze, drożdżowe, herbatniki	Chleb graham, pieczywo cukiernicze, chrupki pszenne, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika i soi	Chleb żytni świeży, chleb żytni razowy, pieczywo chrupkie żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, chudy i półtłusty ser twarogowy, serek homogenizowany, ser ziarnisty, pasty serowe z różnymi dodatkami, mięso gotowane, chude wędliny, szynka, polędwica drobiowa, chude ryby, ścięte białko jaja, galaretki mięsne, drobiowe, rybne	Miękkie margaryny, tłusty twaróg, ser podpuszczkowy z mniejszą ilością tłuszczu, całe jaja, gotowane na miękko, jajecznica na parze, jajko sadzone, parówki cielęce, ryby wędzone, kielbasa szynkowa, pasztet domowy	Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka, smalec, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, jaja gotowane na twardo i smażone z tłuszczem
Zupy i sosy gorące	Chudy rosół z cielęciny, kurczaka, rosół jarski, krupnik, jarzynowe, ziemniaczana, owocowe zaprawiane mąką i mlekiem lub mąką i śmietanką albo zaprawą zacieraną z mąki i masła Sosy łagodne ze słodką śmietanką	Rosół, kalafiorowa, z ogórków kwaszonych, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem Chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Tłuste, zawiesiste, na mocnych wywarach: mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych Grzybowy, cebulowy, zasmażane
Dodatki do zup	Bułka, grzanki, kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż, drobne makarony, lane ciasto, kluski biszkoptowe	Kluski francuskie, groszek ptysiowy	Grube kasze: pęczak, gryczana: grube makarony, kluski kładzione na twardo, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, wątroba, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, lin, okoń, szczupak, flądra, sandacz, mintaj, morszczuk, potrawy gotowane: pulpety, budynie, potrawki	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, ozorki, płuca, serca, kura, ryby morskie: makreła, śledzie, karmazyn, sardynka, potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kurczaki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone w tradycyjny sposób

Potrawy półmięsne i beźmięsne	Budynie z kasz, warzyw, makaronu cienkiego, mięsa, risotto, leniwe pierogi, tarta z warzywami, z sercem, z owocami	Zapiekanek z kasz, warzyw i mięsa, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu, np.: placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka (18%), oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	Masło roślinne, margaryny miękkie	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Warzywa	Młode soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, buraki, seler, pietruszka, pomidory bez skórki, skorzonera, szparagi, sałata inspektowa, warzywa z wody z dodatkiem tłuszczu	Szpinak, kalafior, brokuły, groszek zielony, fasolka szparagowa, sałata zielona, rabarbar, cykorja, drobno starte surówki np. z marchewki, selera, kiszona kapusta w postaci drobno posiekanej surówki	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, brukiew, rzodkiewki, rzepa, kalarepa, papryka, warzywa w postaci grubo startych surówek, warzywa zasmażane, marynowane, solone
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, winogrona bez pestek (w postaci przecierów), cytrusowe, dzikiej róży, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone, gotowane	Wiśnie, śliwki, kiwi, melon (w przypadku zaparc namoczone śliwki)	Wszystkie niedojrzałe, gruszki, czereśnie, daktyle, kawon, orzechy, owoce marynowane
Desery	Kisiele, budynie, galaretki mleczne, owocowe, jogurty, z serka homogenizowanego, kremy, bezy, musy, suflety, soki i przeciera owocowe		Batony, chałwa, desery z kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, melisa, bazylija, kminek	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, jarzynka, vegeta, papryka słodka, estragon, tymianek	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca

VII. DIETA NISKOBIAŁKOWA (łatwo strawna) /10/

1. Definicja diety:

Dieta niskobiałkowa jest odmianą diety łatwo strawnej, w której zmniejsza się ilość białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego.

2. Wskazania do stosowania:

- niewydolność nerek,
- niewydolność wątroby,
- w innych przypadkach chorobowych – wg zaleceń lekarza.

3. Ogólne zasady diety : zadanie i skład diety, stosowane techniki

Dieta niskobiałkową jest taka dieta, która dostarcza ok. 40 g białka, podczas gdy dieta bardzo niskobiałkowa zawiera jedynie 20 g białka. W których przypadkach chorobowych należy stosować dietę niskobiałkową i jaka ma być w niej zawartość białka, decyduje lekarz. Uważa się, że stosuje się ją w niewydolności nerek, a także wątroby. Zadaniem diety niskobiałkowej jest utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia chorego, przez dostarczanie potrzebnej ilości energii, składników mineralnych i witamin, przy zmniejszonej ilości białka w stosunku do zapotrzebowania człowieka zdrowego. Stosując dietę niskobiałkową należy stale kontrolować ilość i jakość spożywanego białka oraz prowadzić stałą kontrolę elektrolitów, takich jak: sód, potas, wapń, fosfor, oraz kontrolę pobieranych płynów.

Dieta niskobiałkowa jest ustalana indywidualnie, gdyż ilość białka musi być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego. Ilość białka w diecie może być zmieniana w czasie trwania choroby. Przy dużych ograniczeniach białka, jego zawartość powinna być niższa aniżeli 0,5 g na kilogram masy należnej ciała. Dieta dostarcza wówczas tylko 20 – 30 g białka. Mniej drastyczne ograniczenia pozwalają na ułożenie diety dostarczającej 40 – 50 g białka. Produkty będące źródłem białka (mleko, sery, jaja, mięso, ryby) powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny. W każdym przypadku stosowania diety niskobiałkowej należy dążyć do tego, aby ok. 75% ogólnej ilości białka stanowiło białko pełnowartościowe - pochodzenia zwierzęcego. W dietach bogato energetycznych o zawartości tylko 20g białka nie da się osiągnąć tak

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

wysokiego procentu białka zwierzęcego. Produkty zbożowe stanowią główne źródło węglowodanów i obok tłuszczów dostarczają najwięcej energii; są także źródłem białka roślinnego. W dietach o dużym ograniczeniu białka (20 –30 g), muszą one być pozbawione tego składnika, aby można było w zamian dostarczyć choć niewielkie ilości produktów zwierzęcych zawierających białko pełnowartościowe. Skrobia - pszenna i ziemniaczana, prawie pozbawiona białka, musi wówczas zastąpić mąkę pszenną, a specjalne,, bezbiałkowe ,, pieczywo- pieczywo zwykłe. Bez takiej zamiany same produkty roślinne (zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoce) dostarczają takiej ilości białka, która może przekroczyć ustalony dzienny limit białkowy. W chorobach wymagających zastosowania diety niskobiałkowej zachodzi często potrzeba dokładnej kontroli gospodarki elektrolitowej. W takich przypadkach konieczna jest indywidualizacja diety. W diecie niskobiałkowej stosowane rodzaje produktów i ich ilości muszą być ściśle zgodne z podanymi w przyjętej dziennej racji pokarmowej. W przeciwnym razie ilość białka może ulec niekorzystnej, a nawet niebezpiecznej dla zdrowia zmianie. Na ogół płyny się ogranicza. W przypadku zmniejszonej diurezy dochodzi do zatrzymania elektrolitów w organizmie, dlatego z diety wykluczyć należy produkty z dodatkiem soli np.; wędliny, potrawy solone, oraz pieczywo z dodatkiem soli. W chorobach nerek często zachodzi konieczność ograniczenia potasu do połowy normy (norma-3500mg/dzień), W przypadku większych ograniczeń potasu ziemniaki i warzywa gotujemy w dużej ilości wody i wywary odlewamy albo stosujemy tzw., podwójne gotowanie’.

Zamienniki warzywne i owocowe:

Warzywa bogate w witaminę C	100g pomidorów odpowiada 100g soku pomidorowego lub 60g kalafiora
Owoce bogate w witaminę C	50g malin lub porzeczek lub truskawek lub czarnych jagód świeżych odpowiada 50 g w/w owoców mrożonych lub z kompotu lub 100g pomarańczy lub cytryny
Warzywa bogate w karoten	100g marchwi lub dyni odpowiada 100g kabaczka lub 70g cykorii lub 50g szpinaku lub 40g sałaty lub 30g fasolki szparagowej lub 25g koperku lub 20g koncentratu pomidorowego 30%
Warzywa inne	50g buraków odpowiada 50g selera lub 50g pietruszki lub 50g pora lub 50g szparagów
Owoce inne	100g jabłka odpowiada 100g arbuza lub melona lub moreli lub żurawin lub jeżyn lub białych porzeczek lub winogron lub 70g truskawek lub 50g truskawek lub 50g brzoskwiń lub wiśni lub 500g soku z jabłek

W diecie stosuje się techniki sporządzania jak w diecie łatwo strawnej, a więc: gotowanie w wodzie i parze, duszenie bez uprzedniego obsmażania, pieczenie w pergaminie lub w folii aluminiowej.

Założenia dla diety niskobiałkowej.

W planowanej diecie niskobiałkowej:

- Białko ogółem powinno stanowić 8% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.
- Tłuszcze – 30% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego,
- Węglowodany - 62 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Uwaga ! w chorobach wątroby przebiegających z zaawansowaną niewydolnością wykluczyć należy

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

produkty tłuszczowe i zwiększyć podaż warzyw i owoców o 150-200g.

Dzienna racja pokarmowa powinna zawierać:

- * Fosfor - 737 mg
- * Potas - 2866 mg
- * Wapń - 402 mg
- * Sód - 658 mg.

Energia	kcal	2000
	kJ	8368
Białko ogółem	g	40
Tłuszcz	g	65-70
Węglowodany przyswajalne	g	310
Błonnik pokarmowy	g	25
Witamina C	mg	>70

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie niskobiałkowej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

4. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawne niskobiałkowej;

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serek homogenizowane, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną; koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku
Dodatki do	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego,	Kasze, ryż	Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
			Dodatki z jajami, mięsem nasiona roślin

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

zup	ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy
-----	---	--

Mięso, drób, ryby		Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra, morszczuk, mintaj, płastuga, makrela; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krostki, kotlety
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykorja, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszenne i ziemniaczanej	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z użytkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon,	Ocet winny, sól, pieprz ziołowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Dieta niskobiałkowa łatwostrawna

- wskazówki dla pacjenta;

W diecie niskobiałkowej łatwostrawnej produkty zbożowe stanowią główne źródło węglowodanów i obok tłuszczów dostarczają najwięcej energii; są także źródłem białka roślinnego. W dietach o dużym ograniczeniu białka (20 –30 g), muszą one być pozbawione tego składnika, aby można było w zamian dostarczyć choć niewielkie ilości produktów zwierzęcych zawierających białko pełnowartościowe. Skrobia - pszena i ziemniaczana, prawie pozbawiona białka, musi wówczas zastąpić mąkę pszenną, a specjalne „ bezbiałkowe „ pieczywo- pieczywo zwykłe. Bez takiej zamiany same produkty roślinne (zbożowe, ziemniaki, warzywa, owoce) dostarczają takiej ilości białka, która może przekroczyć ustalony dzienny limit białkowy. Posiłki podawać należy 4-5 x dziennie. . Techniki przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie i w parze, pieczenie w pergaminie lub w folii lub w rękawie foliowym (w okresie nasilenia objawów należy stosować tylko gotowanie).

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje		Herbata z cytryną, herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, kefir, jogurt 2% tłuszczu, napoje owocowe, napoje owocowo-warzywne, soki owocowo-warzywne, koktajle (w dozwolonej ilości płynów)	Kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe, kawa naturalna
Pieczywo	Pszenne, niskobiałkowe, niskosodowe		Zwykłe pieczywo, solone
Dodatki do pieczywa	Masło, dżem, marmolada, miód	Ser twarogowy, serki homogenizowane, mięso gotowane, jaja, pasty serowo-warzywne, serowo-rybne, mięsno-jarzynowe	Wędliny, konserwy, sery dojrzewające żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ryby wędzone, śledzie marynowane
Zupy i sosy gorące	Sosy łagodne, zaciągane żółtkiem, zaprawiane masłem, zagęszczane skrobią pszenną, ziemniaczaną: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy	Krupnik, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, przetarte owocowe, zaprawiane skrobią pszenną lub ziemniaczaną, z dodatkiem świeżego masła, miękkiej margaryny lub zaciągane żółtkiem	Na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, rosoly, buliony, kapuśniak, ogórkowa, z nasion strączkowych, zaprawiane mąką, kwaśną śmietaną, zasmażkami, zupy w proszku Sosy ostre na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane
Dodatki do zup	Grzanki z pieczywa niskobiałkowego, ziemniaki, makarony z mąki niskobiałkowej	Kasze, ryż	Dodatki z jajami, mięsem nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo, kluski francuskie, groszek ptysiowy

Mięso, drób, ryby	Chude gatunki: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, chude ryby gotowane, dorsz, pstrąg, karmazyn, lin, okoń, flądra,	Wszystkie w większych ilościach, tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum; potrawy smażone, pieczone, duszone w
--------------------------	--	---

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

		morszczuk, mintaj, płastuga, makrela; potrawy gotowane, duszone, bez tłuszczu, potrawki, budynie, pulpety z dodatkiem skrobi lub pieczywa niskobiałkowego	sposób konwencjonalny, marynowane, wędzone
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa gotowanego, kasz i warzyw, risotto z warzywami, ryż z jabłkami	Zapiekanki z kasz, warzyw i mięsa, kluski ziemniaczano-serowe z mąki niskobiałkowej	Bigos, fasolka po bretońsku, potrawy smażone na tłuszczu, bliny, krokiety, kotlety
Tłuszcze	Masło, olej: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy bezerukowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie	Śmietanka	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa		Pomidory bez skórki, marchew, dynia, buraki, kabaczek, szparagi, pietruszka, seler, szpinak, sałata zielona, cykorja, rabarbar, fasolka szparagowa, groszek zielony, kalafior, brokuły, gotowane, rozdrobnione, w formie puree z masłem, drobno starte surówki	Kiszonki, konserwowane z octem, warzywa solone, nasiona roślin strączkowych, ogórki, czosnek, cebula, brukiew, rzepa, kalarepa, zasmażane, grubo starte surówki, warzywa w dużej ilości
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Ziemniaki smażone: frytki, placki, pyzy, chipsy
Owoce		Jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona bez pestek, wiśnie, melon, kiwi, śliwki	Owoce niedojrzałe, suszone, gruszki, daktyle, czereśnie, kawon, owoce marynowane, owoce w nadmiernej ilości
Desery	Kisiele z dozwolonych owoców, galaretki, ciasta ze skrobi pszenne i ziemniaczane	Kompoty, budyń mleczny ze skrobią ziemniaczaną lub pszenną (płynne desery wlicza się do ogólnej ilości płynów)	Tłuste kremy z używkami, desery z przeciwwskazanych owoców, z czekoladą, orzechami, ciasta
Przyprawy	Sok z cytryny, kwasek cytrynowy, cukier, pietruszka, zielony koperek, majeranek, rzeżucha, kminek, melisa, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, wanilia, cynamon,	Ocet winny, sól, pieprz ziółowy, vegeta, jarzynka	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy

VIII. DIETA UBOGOENERGETYCZNA (redukcyjna) /8/

1. Definicja diety

Dieta ubogoenergetyczna jest dietą o zmniejszonej wartości energetycznej w stosunku do zapotrzebowania danego pacjenta, dającą ujemny bilans energetyczny.

2. Wskazania do stosowania:

- nadwaga, otyłość,
- po niewielkich modyfikacjach może być również stosowana w początkowym okresie rekonwalescencji po przebytych niektórych chorobach, jeśli chory musi stopniowo dochodzić do żywienia o pełnej wartości energetycznej – o zastosowaniu w takich przypadkach decyduje lekarz.

3. Ogólne zasady diety: zadanie diety, skład diety, stosowane techniki

Zadaniem diety ubogoenergetycznej jest zmniejszenie masy ciała u osoby z nadwagą lub otyłej, do tzw. wagi należnej. Cel ten uzyskuje się przez znaczne ograniczenie ogólnej ilości spożywanych pokarmów, co w efekcie daje wartość energetyczną pożywienia niższą od zapotrzebowania i tym samym ujemny bilans energetyczny.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Ograniczenie pożywienia w diecie dotyczy tłuszczów i węglowodanów. Białko podajemy w granicach normy lub nieco powyżej (norma wynosi 75-80 g; w tej diecie podajemy ok. 100g lub nieco więcej). Składniki mineralne i witaminy podajemy w ilościach zbliżonych do zalecanych norm wyżywienia. Dieta ubogoenergetyczna jest dietą indywidualną, inną dla każdego pacjenta, zależną od jego wzrostu, wagi rzeczywistej , wagi należnej, ograniczeniu kalorycznym. Wartość energetyczna diety waha się najczęściej w granicach 1000 – 1500 kcal. Nie powinno być mniej niż 1000 kcal. W jadłospisie na 1200- 1300 kcal podaje się produkty tłuszczowe w ilości 10-25g/dobę. Ograniczając kaloryczność diety należy pamiętać o odpowiedniej ilości balastu (błonnik). Pożywienie powinno mieć dostatecznie dużą objętość, aby pacjent nie odczuwał głodu. W diecie tej największym ograniczeniom podlegają tłuszcze, które pokrywają nie więcej niż 25% wartości kalorycznej. Stosuje się tylko potrawy gotowane w wodzie i w parze. Zabrania się spożywania potraw smażonych, pieczonych i duszonych w tradycyjny sposób. Nie planuje się zup i sosów. Warzywa podaje się w postaci surówek lub gotowane, tzw. z wody, nie zaprawiane mąką i tłuszczem. Potrawy przyrządza się bez tłuszczu , a dozwoloną jego ilość dodaje się do gotowych potraw. Przyprawy stosuje się w ilościach umiarkowanych, raczej łagodne i działające moczopędnie (seler, pietruszka, koperek, sok z cytryny, kwas cytrynowy, wanilia, cynamon). Ograniczamy również sól kuchenną i inne przyprawy zawierające sól. Nie należy używać cukru i słodczy – ewentualnie można użyć niewielką ilość słodziku. **Założenia dla diety redukcyjnej:** Wartość diety redukcyjnej waha się w granicy **1 000 -1 500 kcal**, ustala się ją indywidualnie zależnie od wieku, płci, aktywności fizycznej i przemiany materii.

Ogranicza się **tłuszcze**, które pokrywają nie więcej niż 25% wartości kalorycznej diety. **Białko** podaje się około 1g na 1 kg masy należnej ciała na dobę. Powinno ono stanowić od 20% do 25% zapotrzebowania energetycznego. **Węglowodany** uzupełniają zapotrzebowanie energetyczne, podaje się węglowodany o przedłużonym działaniu (skrobia).

Osoby dorosłe na podstawowe procesy życiowe (w spoczynku) potrzebują:

- kobiety: 0,95 kcal na 1 kg masy ciała na godzinę
- mężczyźni: 100 kcal na 1 kg masy ciała na godzinę.

Dla osób otyłych źródłem energii obok pożywienia ma być nagromadzony w tkankach tłuszcz. Do zredukowania 1 kg masy ciała w ciągu tygodnia podaż kalorii należy zmniejszyć o 1 000 kcal.

4.Wykaz produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych w diecie ubogoenergetycznej (redukcyjnej);

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko chude 1, 5 - 0,5 % tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna,	Słaba kawa naturalna bez cukru.	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw, bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje „light”.		
PIECZYWO	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki.	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopty z cukrem, ciasta kruche, ucierane.
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, , chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2 -3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek homogenizowany ziarnisty.	Ser twarogowy półtłusty, serek topiony, masło margaryna miękka, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby chude- gotowane, wędzone.	Tłuste wędliny, kaszanka, pasztetowa, konserwy mięsne, salceson, miód, dżemy ,marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, żółte , topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, Fromage, ser twarogowy tłusty.
ZUPY i SOSY GORĄCE	Jarzynowe czyste,: pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5 % tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanka, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabielały mlekiem, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik. Sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny, owocowe bez cukru.	Zupy esencjonalne, np.. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie.
DODATKI DO		Ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch,	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

ZUP			
MIĘSO DRÓB, RYBY	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk. Chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń błękitek, fladra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały. Potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, kombiwarze, duszone bez tłuszczu.	Mięsa krwiste: wołowina, konina, połówka wieprzowa. Ryby: Młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi kaczki. Tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź szprot bałtycki. Potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób.
POTRAWY PÓLMIĘSNE i BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukru, np.: knedle, naleśniki, pierogi. Potrawy smażone: racuchy, kotlety z kasz.
WARZYWA	Wszystkie, oprócz wymienionych w rubryce zalecane w umiarkowanych ilościach	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza.	Stare, zdrewniałe, warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
ZIEMNIAKI		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy.
OWOCE	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy.	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone.	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem.
DESERY	Kompoty, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery	Ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub niewielką ilością słodzika	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, paczki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	mleczne,		
PRZYPRAWY	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazyli.	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta,	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach.

Białko zwierzęce powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach: chude mięso, mleko, ryby, drób, w ograniczonych ilościach mięso czerwone.

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

Dieta ubogoenergetyczna - (redukcyjna) - wskazówki dla pacjenta;

W diecie ubogoenergetycznej (redukcyjnej) ograniczając kaloryczność należy pamiętać o odpowiedniej ilości błonnika. Pożywienie powinno mieć dostatecznie dużą objętość, aby pacjent nie odczuwał głodu. W diecie tej największym ograniczeniem podlegają tłuszcze, które pokrywają nie więcej niż 25% wartości kalorycznej. Białko zwierzęce powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach: chude mięso, mleko, ryby, drób, w ograniczonych ilościach mięso czerwone.

Jako technikę sporządzania potraw stosuje się tylko gotowanie w wodzie i w parze. Zabrania się spożywania potraw smażonych, pieczonych i duszonych w tradycyjny sposób. Wykluczyć należy zupy i sosy. Warzywa podaje się w postaci surówek lub gotowane, tzw. z wody, nie zaprawiane mąką i tłuszczem. Potrawy przyrządza się bez tłuszczu, a dozwoloną jego ilość dodaje się do gotowych potraw. Przyprawy stosować należy w ilościach umiarkowanych, raczej łagodne i działające moczopędnie (seler, pietruszka, koperek, sok z cytryny, kwas cytrynowy, wanilia, cynamon). Ograniczamy również sól kuchenną i inne przyprawy zawierające sól. Nie należy używać cukru i słodczy – ewentualnie można użyć niewielką ilość słodziku. Posiłki powinny być podawane regularnie- ostatni 3godz. przed snem.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
--------------------	----------	--	-----------------

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

NAPOJE	Mleko chude 1, 5 - 0,5 % tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw, bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, napoje „light”.	Słaba kawa naturalna bez cukru.	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi.
PIECZYWO	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki.	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, rogale, bagietki francuskie, tostowe.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane.
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, , chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2 -3 razy w tygodniu ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek homogenizowany ziarnisty.	Ser twarogowy półtłusty, serek topiony, masło margaryna miękka, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby chude- gotowane, wędzone.	Tłuste wędliny, kaszanka, pasztetowa, konserwy mięsne, salceson, miód, dżemy ,marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, żółte , topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, Fromage, ser twarogowy tłusty.
ZUPY i SOSY GORĄCE	Jarzynowe czyste,,: pomidorowa, grzybowa, barszcz czerwony, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5 – 1,5 % tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanka, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny mlekiem, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik. Sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny,	Zupy esencjonalne, np.. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

DODATKI DO ZUP		owocowe bez cukru.	Sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie.
MIEŚSO DRÓB, RYBY	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk. Chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń błękitek, fladra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały. Potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, kombiwarze, duszone bez tłuszczu.	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa. Ryby: Młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi kaczki. Tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź szprot bałtycki. Potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób.
POTRAWY PÓLMIĘSNE i BEZMIĘSNE	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukry, np.: knedle, naleśniki, pierogi. Potrawy smażone: racuchy, kotlety z kasz.
WARZYWA	Wszystkie, oprócz wymienionych w rubryce ” zalecane w umiarkowanych ilościach”	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza.	Stare, zdrewniałe, warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
ZIEMNIAKI		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy.
OWOCE	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy.	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone.	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

DESERY	Kompoty, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne,	Ciasta z małą zawartością tłuszczu i cukru lub niewielką ilością słodzika	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta , torty, paczki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.
	PRZYPRAWY	Łagodne , jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazyliia.	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta,

Białko zwierzęce powinno znajdować się w trzech głównych posiłkach: chude mięso, mleko, ryby, drób, w ograniczonych ilościach mięso czerwone.

IX. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

/6/

1. Definicja diety:

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ubogo węglowodanowa) jest odmianą diety łatwo strawnej , w której modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu, a nawet wykluczeniu węglowodanów łatwo przyswajalnych.

2. Wskazania do stosowania:

- Cukrzyca,
- również w innych przypadkach chorobowych - wg wskazań lekarza.

3.1. Ogólne zasady diety: zadanie diety, skład diety, stosowane techniki

Zadaniem tej diety jest:

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby,
- zapobieganie powstawania śpiączki i kwasicy,
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

do prawidłowego żywienia zdrowego człowieka. Dieta ta powinna wykazywać cechy diety łatwo strawnej. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce i cholesterol (ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych). Należy również unikać tłustych mięs, wędlin, serów, mleka i jego przetworów zawierających tłuszcz. Białko chorzy mogą spożywać na poziomie zalecanym człowiekowi zdrowemu, tj. 0,8g /kg wagi ciała (należnej, nie rzeczywistej) co stanowi 10 –15% (wyjątkowo 20%) zapotrzebowania energetycznego, Ilość białka w diecie zwiększa się u kobiet w ciąży, karmiących oraz u dzieci i młodzieży. Białko pochodzenia zwierzęcego powinno stanowić u osób dorosłych 30-50% białka ogółem.

U chorych z cukrzycą typu 2 leczonych doustnymi lekami możliwe jest zazwyczaj zastosowanie diety według wzorca przyjętego w szpitalu. Biorąc pod uwagę, że pacjenci z tym typem diety są zazwyczaj otyli, potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Uwaga ta dotyczy szczególnie produktów, które są źródłem węglowodanów. Chorzy na cukrzycę nie powinni jednorazowo spożywać zbyt dużych porcji pożywienia, ani nie przebywać zbyt długo na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych porach. Zalecane jest spożywanie 5 – 6 posiłków w czasie doby.

Przygotowując potrawy należy:

- stosować gotowanie w wodzie i parze, pieczenie w pergaminie, duszenie bez uprzedniego obsmażania,
- nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn „na miękko” – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost cukru we krwi,
- przy podprawianiu potraw używać chudego mleka, kefiru, jogurtu zamiast śmietany i zasmażek,
- unikać potraw smażonych,
- ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- unikać słodkich napojów,

U wielu osób spożycie mleka na śniadanie jest powodem podwyższenia wartości cukru we krwi po śniadaniu – lepiej jest wówczas pić mleko np. wieczorem. Węglowodany powinny pokrywać 55-60% ogólnego zapotrzebowania energetycznego. Należy unikać spożywania węglowodanów prostych: cukru, miodu, dżemu, słodczy, które powodują wzrost poziomu cukru we krwi. Źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe, warzywa, owoce. Ilość węglowodanów w diecie nie może być mniejsza niż 150g, ani większa niż 250g tylko przy ciężkiej pracy można przekroczyć normę dzienną 300g.

3.2. Ogólne zasady diety - posługiwanie się systemem wymienników węglowodanowych podczas obliczania węglowodanów w diecie

Najprostszym sposobem obliczania węglowodanów w diecie jest system wymienników węglowodanowych – WW
1 wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu (w gramach), która zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych .

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Ilość wymienników węglowodanowych (WW) i plan ich rozkładu na poszczególne posiłki „dopasowany” do sposobu leczenia insuliną zostaje ustalony z lekarzem przy uwzględnieniu rozkładu dnia pacjenta, nawyków żywieniowych, trybu życia itp.

Przykład:

Jeżeli ustalona ilość wymienników węglowodanowych wynosi np. 20 WW (tj. 200g węglowodanów), to ich rozkład na poszczególne posiłki może być następujący :

I śniadanie	4 WW
II śniadanie	2 WW
obiad	5 WW
podwieczorek	2 WW
kolacja	5 WW
posiłek przed snem	2 WW

W ramach ustalonej liczby WW można spożywać zamiennie różne produkty, korzystając z tabeli WW.

Produkty zamieniać między sobą można w ramach jednej grupy , np. owoce na owoce, jarzyny na jarzyny lub produkty zbożowe na inne produkty zbożowe, natomiast produkty mleczne na inne produkty mleczne. Ustalona ilość WW na dany posiłek może ulegać zmianom zależnie od wysiłku fizycznego, dawek insuliny czy aktualnych wyników cukru we krwi (zasady zmian należy uzgodnić z lekarzem)

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodczy)a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

Dietę opracowuje się indywidualnie dla danego pacjenta. Podczas planowania diety należy brać pod uwagę: wiek, płeć, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną (wykonywana praca) oraz stan fizjologiczny (ciąża, karmienie) i choroby współistniejące.

Zapotrzebowanie energetyczne:

Osoby leżące

20 – 25 kcal (84 – 105 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę

Osoby chodzące – praca umysłowa

25 – 30 kcal (105 – 126 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę

Osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne

30 – 35 kcal (126 – 147 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę

Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną

35 – 40 kcal (147 – 167 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę

Rozkład energii i węglowodanów na posiłki:

6 posiłków na dobę

I śniadanie	20% lub 25%
II śniadanie	10%
obiad	30% lub 25%
podwieczorek	10%

5 posiłków na dobę

I śniadanie	25%
II śniadanie	10%
obiad	25% lub 30 %
podwieczorek	15% lub 10%

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

kolacja 20% kolacja 25 %
pos. przed snem 10%

4 posiłki na dobę

I śniadanie 30%
II śniadanie 15%
obiad 30%
kolacja 25%

Każdy posiłek w kolejnych dniach powinien być równoważny pod względem energii i składników odżywczych. Stosowanie wymienników pokarmowych zapewnia urozmaicenie jadłospisów.

U kobiet ciężarnych zapotrzebowanie energetyczne zależne jest od aktywności fizycznej, wieku, masy ciała i waha się od **1 500 – 2 400 kcal**. Zaleca się 3 posiłki podstawowe i 3 małe w postaci przekąsek. Ważny jest posiłek spożywany między 22.00 a 22.30- zabezpiecza przed hipoglikemią nocną.

Wymienniki pokarmowe

Wymienniki pokarmowe są obliczone według składu i wartości odżywczej produktu jadalnego. **Produkt jadalny** jest to środek spożywczy po usunięciu odpadków, np.:

- 100 g mięsa bez kości,
- 100 g marchwi oczyszczonej i obranej,
- 100 g obranych ziemniaków ,
- 100 g pomarańczy bez skórki.

Produkt rynkowy jest to produkt zakupiony u sprzedawcy; w 100 g zawiera części jadalne i odpadki.

Wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10 g węglowodanów przyswajalnych (węglowodany przyswajalne = węglowodany ogółem – błonnik pokarmowy).

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Wszystkie produkty węglowodanowe są porównywane z produktem referencyjnym, którym jest czysta glukoza.

Produkty spożywcze są podzielone w zależności od Indeksu Glikemicznego na:

- produkty o niskim indeksie glikemicznym – poniżej 55,
- produkty o średnim indeksie glikemicznym – 55 – 70,
- produkty o wysokim stężeniu glikemicznym – powyżej 70.

Indeks Glikemiczny ma duże znaczenie podczas planowania posiłków dla chorych na cukrzycę. Należy stosować produkty o niskim Indeksie Glikemicznym, ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz nie wywołują dużych wahań.

3.3. Tabela wymienników węglowodanowych .Jedna porcja produktu (w gramach) dostarcza 10g węglowodanów przyswajalnych.

Nazwa produktu	Ilość w g równoważna 1 WW	kcal	IG	Wielkość porcji w przybliżeniu
Pieczywo :				
Bułka pszenna zwykła	20	54	61,95	1/3 bułki o wadze 60g
Bułka wrocławska	20	59		1/3 bułki o wadze 60g

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1			WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO				DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Bagietka francuska	20	57	72,95	kawałek o wym. 5x4,5x6 cm
Kajzerka	20	59		½ bułki o wadze 40g
Bułka grahamka	20	50		1/5 bułki o wadze 100g
Chleb pszenny	20	51	70	kromka o wym. 8x11x0,5 cm
Chleb graham	25	55	69	kromka o wym. 9,5x10x1 cm
Pieczycwo tostowe	20	61		kromka o wym. 8x9x1 cm
Pieczycwo tostowe graham	20	55		kromka o wym. 9x6,5x1 cm
Chleb żytni jasny	20	48	68	kromka o wym. 10x7x1 cm
Chleb żytni razowy	25	53	40,65	kromka o wym. 9,5x7x1 cm
Chleb chrupki	15	53		1 i ½ kromki
Chleb Pumpernikiel	20	48	41	½ kromki
Sucharki bezcukrowe	15	56		1 i ½ sucharka o wym.8,5x6,5x1 cm
				1 kromka o wym. 10x10
Maca	12	48		10 szt. o długości 12 cm
Paluszki	15	58		1 i ½ łyżki stołowej
Bułka tarta	15	52		
Produkty zbożowe:				
Kasze:	15			1 płaska łyżka
Jęczmienna		49		
Gryczana		50	50	
Manna		52	60,68	
Ryż biały		52	57,87	
Ryż pełnoziarnisty				
Brązowy		48	50,76	
Ryż, kasza gryczana 15g suchy Produkt po ugotowaniu	40-50	51	57,54	2-3 łyżki stołowe
Mąka pszenna	15	51	52	1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Mąka ziemniaczana	12	41		1 łyżka stołowa
Makaron dwujajeczny	15	56	32,41	2 łyżki stołowe lub ½ szklanki (muszelki)
Makaron 15g suchy po ugotowaniu	40-50	56	45,55	2 łyżki stołowe z czubkiem
Płatki :				
Owsiane	15	54	55	1 i ½ łyżki stołowej
Jęczmienne	15	54		1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Pszenne	15	54		1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Kukurydziane	15	54		3 łyżki stołowe
Chrupki kukurydziane bez cukru	15	53	84	20 szt.
Musli z suszonymi owocami	15	49	72	Ok. 2 łyżki
Musli z rodzynkami i orzechami	20	75	43,56	2 i ½ łyżki
Inka – rozpuszczalna kawa zbożowa	12	45		4 łyżki z czubkiem
Warzywa:				
Warzywa zawierające w 100g produktu 10-45% węglowodanów przyswajalnych. Należy obliczyć w diecie dla chorych na cukrzycę.				
Chrzan	100	67		
Fasola biała, nasiona suche	20	58	30	8-12 szt.
Groch nasiona suche	20	58	22,48	1 łyżka z czubkiem
Groszek zielony	100	75	48	½ szklanki –250ml

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1			WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO				DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Groszek zielony konserwowy bez zalewy	100	63		½ szklanki –250ml
Kukurydza kolby	50	55		½ kolby
Kukurydza konserwowa bez zalewy	50	51		3 i ½ łyżki
Soczewica czerwona nasiona suche	20	65	55	1 i ½ łyżki
Soja nasiona suche	60	229	30	4 łyżki
Ziemniaki	60	46	15	1 sztuka mała
Sos keczup	50	47	62,95	ok. 2 łyżki

Warzywa zawierające w 100g produktu 5-10% węglowodanów przyswajalnych. Obliczanie w diecie należy uzgodnić z lekarzem , dietetykiem lub pielęgniarką diabetologiczną.

Bób	120	79	79	1 szklanka –250ml
Buraki	140	53	64	1 sztuka średnia
Cebula	200	60		2 sztuki średnie
Kapusta włoska	200	76		
Marchew	200	54	30,49	2 szt. o wym.18x2cm
Marchew gotowana			85	
Marchew z groszkiem mrożona	170	66		
Pietruszka korzeń	200	76		1i ½ szklanki –200ml
Kapusta biała	200	58		
Kapusta czerwona	250	67		1/5 główki o wadze 1 kg
Papryka czerwona	200	56		¼ główki o wadze 1 kg
Rzepa	200	52		1 sztuka duża

Warzywa zawierające w 100g produktu 3-5% węglowodanów przyswajalnych. Można spożywać w dowolnej ilości po uzgodnieniu z dietetykiem lub pielęgniarką diabetologiczną.

Bakłażany	250	52		
Cykorcia	300	63		
Fasolka szparagowa	250	67		
Kalarepa	250	72		

Warzywa zawierające w 100g produktu do 3% węglowodanów przyswajalnych, można spożywać w dowolnych ilościach: boćwina, brokuły, brukselka, cukinia, dynia, kalafior, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, pomidory, pory, rzodkiewka, sałata, seler korzeń, seler naciowy, szparagi, szpinak, kapusta kwaszona, ogórek kwaszony. Indeks Glikemiczny dla warzyw zawierających do 3% i 3-5% węglowodanów przyswajalnych jest niski ,poniżej 15-30.

Owoce:				
Agrest	120	49		1i ½ szklanki –200ml
Ananas bez skórki	80	43	66	2 plastry
Arbuz bez skórki	120	43	72	mały plaster
Banan bez skórki	50	48	55	½ małego
Banan ze skórka	70	42		½ średniego
Brzoskwinie	100	46	42	1 sztuka średnia
Cytryny	140	50		
Czarne jagody	100	45		2/3 szklanki –250ml
Czereśnie	80	49	22	½ szklanki-250ml ,ok. 18 sztuk

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1			WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO				DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Grejpfrut bez skórki	130	47		½ sztuki średniego
Grejpfrut ze skórką	200	46	25	1 sztuka mała
Gruszka bez skórki	80	43		1 sztuka mała
Gruszka ze skórką	110	45	38	1 sztuka mała
Jabłko bez skórki	100	48		1 sztuka mała
Jabłko ze skórką	140	48	38	1 sztuka średnia
Jabłko suszone	20	48		6 plasterów o średnicy 5cm
Kiwi	90	50	52	1 sztuka średnia
Maliny	200	58		1 i ½ szklanki –250ml
Mandarynki bez skórki	110	46		1 sztuka średnia
Mandarynki ze skórką	140	45		2 sztuki małe
Melon bez skórki i bez pestek				plaster o średnicy 10cm i grubości 2,5 cm
Melon ze skórką	140	50		1plaster o średnicy 12cm i grubości 3,5 cm
	280	53	65	2 sztuki średnie
Morele				3 sztuki średnie
Morele suszone	100	47	15,57	1 sztuka mała
Pomarańcza bez skórki	15	43	31	1 sztuka średnia
Pomarańcza ze skórką	110	48		1 szklanka –250ml
Porzeczki	160	51	44	1 szklanka –250ml
Poziomki	160	50		1 łyżka stołowa
Rodzyunki suszone	170	56		5 sztuk (1 szt.- 20g)
Śliwki	15	42	64	4 sztuki
Śliwki z pestką suszone	100	45	39	
Truskawki świeże lub mrożone	20	53	46	20 sztuk średnich
Winogrona	200	56		10 sztuk średnich owoców
wiśnie	60	41		25 sztuk
Soki owocowe:				
Grejfrutowy	100	40		½ szklanki-200ml
Grejfrutowy słodzony aspartamem				
Jabłkowy	100	39	48	½ szklanki-200ml
Pomarańczowy	100	42	40	½ szklanki-200ml
Pomarańczowo-grejfrutowy	100	43	46	½ szklanki-200ml
Grejfrutowo-pomarańczowy Słodzony aspartamem	100	43		½ szklanki-200ml
	100	40		½ szklanki-200ml
Soki warzywne:				
Marchwiowy	100	43	43	½ szklanki-200ml
Marchwiowo- jabłkowy	100	44		½ szklanki-200ml
Pomidorowy	400	56	38	2 szklanki-200ml
Wielowarzywny	200	50		1 szklanka-200ml
Buraczany „Barszczyk czerwony”	150	51		¾ szklanki-200ml
Coca-cola, pepsi	100	42	63,70	½ szklanki-200ml
Mleko i napoje mleczne:				
Mleko 2% tłuszczu	200	102	27	1 szklanka-200ml
Mleko 1,5% tłuszczu	200	94	33	1 szklanka-200ml

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Mleko 0,5% tłuszczu	200	78	32	1 szklanka-200ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	170	102	36	2/3 szklanki-250ml
Jogurt truskawkowy	130	78	33	½ szklanki-250ml
Kefir 2% tłuszczu	200	102		1 szklanka-200ml
Maślanka 0,5% tłuszczu	200	74		1 szklanka-200ml
Serwatka	200	50		1 szklanka-200ml
Mleko w proszku odtłuszczone	20	72		3 łyżeczki
Herbatniki i ciasta :				
Ciasto drożdżowe	20	58		Kawałek o wym.8,5x5x1,5cm
Placek z kruszonką	20	75		Kawałek o wym.4x5x2,5cm
Sernik	25	82		Kawałek o wym.5x4,5x1cm
Piernik z bakaliami	20	75		Kawałek o wym.5x4,5x1cm
Herbatniki	15	66		1 paczka „BeBe”-16g
Herbatniki „Digestive”	15	70	62	1 i ½ sztuki
Bułeczki drożdżowe z jabłkami i kruszonką	25	67	44	¼ bułeczki – 100g
Zaleca się spożywanie w ograniczonych ilościach , po uzgodnieniu z lekarzem, dietetykiem lub pielęgniarką diabetologiczną.				
Cukier/ sacharoza	10	40	65,70	2 płaskie łyżeczki
Miód naturalny	15	48	58,85	1 łyżeczka
Czekolada twarda gorzka	20	111	22,49	1/5 tabliczki o wadze 100g
Karmelki twarde	10	40		2 sztuki – 5g
Krówki	15	63		1 sztuka
Zaleca się spożywanie w ograniczonych ilościach , po uzgodnieniu z lekarzem, dietetykiem lub pielęgniarką diabetologiczną				

4.Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ubogo węglowodanowej);

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalnym mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane
Pieczycwo	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, uciरणe
Dodatki do	Chude wędliny, szynka, połówka,	Jaja na miękko lub jajecznica (2-3	Tłuste wędliny, kiszka, parówki,

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

pieczywa	drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach	razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z warzyw ubogo węglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem,	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
	Sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny		Zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych),	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 do 5%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina,	O zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska,	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, z „wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	marchew, pietruszka – korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości	Puree smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleconych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać z wyznaczoną liczbą wymienników (tab. Wymienników węglowodanowych) 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce według tabeli: winogrona , banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Puree smażone z tłuszczem, frytki Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	Owoce – surówki owocowe, desery mleczne	Wszystkie desery z cukrem, miodem, mp.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazyli	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ubogo węglowodanowa) -wskazówki dla pacjenta;

- **W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ubogo węglowodanowej) węglowodany powinny pokrywać 55-60% ogólnego zapotrzebowania energetycznego. Należy unikać spożywania węglowodanów prostych: cukru, miodu, dżemu, słodczy, które powodują wzrost poziomu cukru we krwi. Źródłem węglowodanów powinny być produkty bogate w skrobię i błonnik, zwłaszcza warzywa, owoce. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw, oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Zalecane jest spożywanie 5 – 6 posiłków w czasie doby w postaci 3 głównych posiłków i 2 lub 3 małych przekąsek dziennie. Rozkład zgodnie z zaleceniem lekarza. U wielu osób spożycie mleka na śniadanie jest powodem podwyższenia wartości cukru we krwi po śniadaniu – lepiej jest wówczas**

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

pić mleko np. wieczorem. Techniki sporządzania potraw to; gotowanie w wodzie i parze, pieczenie w pergaminie, duszenie bez uprzedniego obsmażania.

Uwaga!

- nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn „na miękko” – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost cukru we krwi,
- przy podprawianiu potraw używać chudego mleka, kefiru, jogurtu zamiast śmietany i zasmażek,
- unikać potraw smażonych,
- ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- unikać słodkich napojów,
- do planowania jadłospisu dziennego wykorzystywać produkty o niskim indeksie glikemicznym.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, ziola „Diabetosan”, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane
Pieczyno	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio-tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny nisko-tłuszczowe w kubkach	Jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z warzyw ubogo węglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem,	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
--------------------	----------	------------------------------------	-----------------

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

	Sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny		Zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych),	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyosiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach
Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 do 5%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, z „wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	O zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości	Puree smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleconych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać z wyznaczoną liczbą wymienników (tab. Wymienników węglowodanowych) 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce według tabeli: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzyunki
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	Owoce – surówki owocowe, desery mleczne	Wszystkie desery z cukrem, miodem, mp.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperk zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylija	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

- W SPZZOZ Nisko szczegółowych informacji na temat stosowania diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ubogo węglowodanowej) udziela pielęgniarka diabetologiczna.

X. dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji

1. Definicja diety:

- a. **dieta płynna /13/**– jest to podawanie choremu płynów obojętnych lub innych napojów: woda przegotowana, napar rumianku, gorzka herbata itp., Jest to dieta нефизjologiczna.
- b. **dieta płynna wzmocniona /14/** – jest odmianą diety łatwo strawnej polegającą na nadaniu pokarmom konsystencji płynnej,
- c. **dieta płynna do żywienia przez zgłębnik lub przetokę /15/** - jest to dieta płynna wzmocniona, o takiej konsystencji, aby łatwo przechodziła przez zgłębnik.

2. Wskazania do stosowania:

- a. **Zastosowanie diety płynnej /13/:**
 - kiedy chory nie toleruje pożywienia (nudności, wymioty, biegunka),
 - także w innych przypadkach wg wskazań lekarza.
- b. **Zastosowanie diety płynnej wzmocnionej /14/:**
 - kiedy chory nie może przyjmować stałego pożywienia,
 - zgodnie ze wskazaniami lekarza.
- c. **Zastosowanie diety płynnej do żywienia przez zgłębnik lub przetokę /15/**
 - w niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki,
 - w stanach po oparzeniach przełyku i żołądka,
 - w nowotworach przełyku i wpustu żołądka,
 - u chorych nieprzytomnych,
 - w innych stanach chorobowych (według oceny lekarza).

3. Ogólne zasady diety: skład diety, dobór produktów, stosowane techniki

a. Głównym zadaniem diety płynnej jest złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów, nie bierze się natomiast pod uwagę wartości energetycznej i odżywczej diety. Jest to dieta нефизjologiczna. Skład diety płynnej: płyny obojętne: woda przegotowana, napar rumianku lub innych ziół (wg wskazań lekarza), słaba herbata bez cukru, niegazowana woda mineralna (wg wskazań lekarza) - ponadto: gorzka lub lekko osłodzona herbata, odtłuszczony rosół (wg wskazań lekarza), bardzo rozcieńczony kleik ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych.

Ilość porcji płynu początkowo powinna być niewielka (30-60 ml) i podawana częściej, np. co godzinę, później ilość płynu jest zwiększana, podaje się je też ok. 5-6x dziennie. Po 1-2 dniach, w miarę poprawy stanu zdrowia chorego (na zlecenie lekarza) można dietę rozszerzyć, przechodząc na dietę płynną wzmocnioną, następnie dietę rozszerza się przechodząc do diety łatwo strawnej.

b. **Dieta płynna wzmocniona** w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczających ilości energii i składników odżywczych. Dieta płynna wzmocniona ma chronić jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym. Dieta powinna być łatwo strawna, uboga w błonnik (produkty

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

zawierające błonnik są zmiękczone przez gotowanie i rozdrobnione przez zmiksowanie lub przecieranie). Pokarmy stałe są po rozdrobnieniu odpowiednio rozcieńczane dla nadania posiłkom konsystencji płynnej. Potrawy mają smak łagodny, nie należy dodawać drażniących przypraw. Temperatura podawanych pokarmów powinna być albo równa pokojowej (20-25°C), albo zbliżona do temperatury ciała (ok. 37°C)

Założenia dla diety płynnej-wzmocnionej:

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie płynnej-wzmocnionej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

Energia	kcal	2 000
Białko ogółem	g	80
Tłuszcz	g	75
Węglowodany	g	250
Błonnik pokarmowy	g	-----
Witamina C	mg	70

W planowanej diecie płynnej wzmacnionej:

- * Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20% energii, czasem do 24 %,
- * Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30 – 35 %,

Wskazówki dla pacjenta:

W diecie płynnej wzmacnionej dieta powinna być łatwo strawna, pełnowartościowa, uboga w błonnik (produkty zawierające błonnik są zmiękczone przez gotowanie i rozdrobnione przez zmiksowanie lub przecieranie). Pokarmy stałe należy po rozdrobnieniu odpowiednio rozcieńczyć dla nadania posiłkom konsystencji płynnej. Potrawy powinny mieć smak łagodny, nie należy dodawać drażniących przypraw. Temperatura podawanych pokarmów powinna być albo równa pokojowej (20-25°C), albo zbliżona do temperatury ciała (ok. 37°C).

c. Dieta płynna do żywienia przez zgłębnik lub przetokę.

Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę musi być:

- łatwo strawna, nie powodująca wzdęć, biegunek, zaparc, dobrze tolerowana, nie wywołująca wymiotów,
- mieć konsystencję płynną, łatwo przechodzącą przez zgłębnik.

Najczęściej stosuje się trzy rodzaje pożywienia do podawania przez zgłębnik lub przetokę:

- mleko z dodatkiem takich produktów jak kasze, kleik ryżowy, żółtka jaj, serki (zmiksowane z mlekiem lub śmietanką), jogurty, budyń, „Bebiko”, lub „Nan2,” biszkopty (również zmiksowane)
- pożywienie mieszane: tj. pożywienie na bazie mleka oraz zupy lub buliony z dodatkiem kasz, warzyw, ziemniaków, mięsa (bardzo dokładnie zmiksowane), wzbogacane o posiłki z sokami owocowo-warzywnymi.
- gotowe preparaty przemysłowe – w postaci płynnej albo w postaci sproszkowanej (preparat miesza się z odpowiednią ilością mleka lub wody).

Proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów w takiej diecie powinny być zbliżone do tych, które zaleca się w żywieniu człowieka zdrowego. Stężenie składników odżywczych w diecie powinno być takie, aby 1ml pożywienia dostarczał 1 kcal. Całodobowa racja pokarmowa powinna wynosić ok. 2 l i dostarczać ok. 2000 kcal./ Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie do żywienia przez zgłębnik lub przetokę przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %./ Rodzaj diety, rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Najczęściej w

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

pierwszych dniach chory otrzymuje posiłki co godzinę w równych, małych objętościowo porcjach- następnie jeśli pokarm jest dobrze tolerowany w sześciu porcjach co 4 godz..Po okresie adaptacji wprowadza się krótsze przerwy między posiłkami, aby chory mógł mieć 6-8 godz. przerwę nocną. Czasem żywienie rozpoczyna się od jednej trzeciej lub połowy objętości diety dochodząc w trzecim dniu do 100%. Czyli około 330 ml-350 ml- 6x dziennie. Sposób dawkowania zależy od stanu zdrowia pacjenta i od tolerancji podawanego pożywienia. Przed podaniem pożywienia należy podgrzać do temp. 30-37° C.

Pokarm może być również podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu przy użyciu pompy, która umożliwia ustalenie prędkości tego wlewu.

Do żywienia przez zgłębnik można wykorzystać dietę płynną wzmocnioną.

4. Wykaz produktów i potraw dozwolonych

i przeciwwskazanych w diecie płynnej do żywienia przez zgłębnik lub przetokę;

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe, kasza manna – inne kasze w formie kleików	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie, kasz, makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie i zsiadłe, jogurt, kefir biały ser, serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, Feta, serki typu: Fromage”
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach	gotowane na twardo i smażone
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki (najlepiej mięso z piersi, bez skóry), chuda wieprzowina w ograniczonej ilości; ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, płastuga, sola, szczupak, sandacz, ryby tłuste w ograniczonej ilości, jeśli są dobrze tolerowane; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczk; ryby tłuste jeśli są źle tolerowane; wędliny tłuste; pasztety, wędliny podrobowe; ryby wędzone mięsa peklowane; konserwy mięsne i rybne
Tłuszcz	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka; oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane i przetarte	Ziemniaki gotowane całe, frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy
Warzywa	gotowane i przetarte, soki z warzyw surowych, przecier z dobrze dojrzałych, surowych pomidorów	wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, por, ogórki, rzodkiewki, kukurydza, (również z puszek), wszystkie warzywa surowe oraz gotowane nie przetarte
Owoce	Soki owocowe, przeciery z owoców surowych, gotowanych, pieczonych (jabłka) - o konsystencji płynnej	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, inne owoce surowe, całe owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe	żadne	Wszystkie są zabronione: groch fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodcyce	cukier, miód, kompoty przetarte z cukrem, płynne kisiele z cukrem	chahwa, czekolada, słodcyce zawierające tłuszcz, kakao, orzechy

*Wszystkim produktom dozwolonym należy nadać konsystencję płynną.

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

Dieta płynna do żywienia przez zglębnik lub przetokę - wskazówki dla pacjenta;

Dieta do żywienia przez zglębnik lub przetokę musi być:

- łatwo strawna, nie powodująca wzdęć, biegunek, zaparć, dobrze tolerowana, nie wywołująca wymiotów,
- mieć konsystencję płynną, łatwo przechodzącą przez zglębnik.

Najczęściej stosuje się trzy rodzaje pożywienia do podawania przez zglębnik lub przetokę:

- mleko z dodatkiem takich produktów jak kasze, kleik ryżowy, żółtka jaj, serki (zmiksowane z mlekiem lub śmietanką), jogurty, budyń, „Bebiko”, lub „Nan2,” biszkopty (również zmiksowane)
- pożywienie mieszane: tj. pożywienie na bazie mleka oraz zupy lub buliony z dodatkiem kasz, warzyw, ziemniaków, mięsa (bardzo dokładnie zmiksowane), wzbogacane o porcje z soczkami owocowo-warzywnymi
- gotowe preparaty przemysłowe – albo w postaci płynnej albo w postaci sproszkowanej (preparat miesza się z odpowiednią ilością mleka lub wody).

Proporcje białek, tłuszczów i węglowodanów w takiej diecie powinny być zbliżone do tych, które zaleca się w żywieniu człowieka zdrowego. Stężenie składników odżywczych w diecie powinno być takie, aby 1ml pożywienia dostarczał 1 kcal. Całodobowa racja pokarmowa powinna wynosić ok. 2 l i dostarczać ok. 2000 kcal.

Początkowo pożywienie podaje się w małych porcjach co godzinę, później po ok. 330-350 ml 6x dziennie, z przerwą nocną. Sposób dawkowania zależy od stanu zdrowia pacjenta i od tolerancji podawanego pożywienia. Przed podaniem pożywienia należy podgrzać do temp. 30-37° C.

Pokarm może być również podawany do przewodu pokarmowego metodą ciągłego wlewu przy użyciu pompy, która umożliwi ustalenie prędkości tego wlewu.

XI. DIETA ŁATWO STRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PAPKOWATA /12/

1. Definicja diety:

Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji - papkowata jest modyfikacją diety łatwo strawnej, polegającą na tym, że produkty i potrawy podawane są w takiej formie, że nie wymagają gryzienia i żucia (są rozgotowane, mielone, przetarte lub miksowane).

2. Wskazania do stosowania:

- schorzenia jamy ustnej i przełyku,
- w tych samych chorobach, co dieta łatwo strawna, kiedy chory nie może gryźć lub połykać nie rozdrobionego pożywienia,
- okresy rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych.

3. Ogólne zasady diety: zadanie, skład diety, stosowane techniki

Dieta papkowata nie różni się od diety łatwo strawnej wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych; powinna wykazywać cechy prawidłowego żywienia ludzi zdrowych. Pokarmy nie mogą podrażniać chorego przełyku ani mechanicznie, ani chemicznie, ani termicznie. Potrawy powinny być dobrze rozgotowane, zmielone, przetarte lub nawet zmiksowane; mieć smak łagodny, dieta powinna być pozbawiona ostrych, drażniących przypraw. Temperatura potraw nie powinna być zbyt wysoka. Techniki sporządzania posiłków stosuje się w

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

zależności od stanu chorego: od gotowania w cięższych przypadkach – do stosowania technik takich jak w diecie łatwo strawnej: duszenia bez uprzedniego podsmażania, pieczenia w pergaminie lub folii aluminiowej lub w rękawie foliowym.

Założenia dla diety łatwo strawnej o zmienionej konsystencji - papkowej

Docelowe odchylenie wartości założonych w diecie papkowej przedstawionej w nomenklaturze diet może wynosić (+, -) 20 %.

Energia	kcal	2 000
Białko ogółem	g	80
Tłuszcz	g	65- 70
Węglowodany	g	270
Błonnik pokarmowy	g	< 20
Witamina C	mg	> 70

W planowanej diecie papkowej:

- * Białko zawarte w diecie dostarcza 16 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego,
- * Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30 %,
- * Węglowodany pokrywają 54% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

4. Wykaz produktów i potraw zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych w diecie papkowej;

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno – warzywne, mleczno- owocowe, wody mineralne niegazowane.	Słaba kawa naturalna z mlekiem.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, woda gazowana.
PIECZYWO	Pszenne- jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, suchary i biszkopty rozmoczone.	Pieczycwo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięs gotowanych, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	Margaryny miękkie, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek.	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „Feta” i „Fromage”
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i słodką śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką.	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną.	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesziste, tłuste – zasmażane, pikantne.
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone.	Makaron nitki, groszek ptyśowy rozmoczony, kluski biszkoptowe.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych.
MIĘSO, DRÓB, PODROBY, RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, (patrz dieta łatwo strawna), mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym.	Wołowina, schab, makrela, sardynka, w postaci gotowanej i mielonej, pulpety, rolady gotowane z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczk, tłuste ryby,(węgorz, łosoś, sum tołpyga), potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione.
POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z mięs, kasz, warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone.	Makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi.	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo.
TŁUSZCZE	Masło, oleje (rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów.	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, budynie z warzyw, surowe soki.	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki.	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki.
ZIEMNIAKI	Gotowane , w postaci puree.		Gotowane w całości, pieczone, smażone.
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe-przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków.	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru.	Wszystkie w całości.
DESERY	Kompoty przetarte, kisiele musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Czekolada, kakao, kremy.	Kompoty z owocami nieprzetartymi, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji.
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki.	Sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka.	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre.

*wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa

Dieta papkowata - wskazówki dla pacjenta;

W diecie papkowej pokarmy nie mogą podrażniać chorego przelyku mechanicznie, chemicznie, ani termicznie.

Potrawy powinny być dobrze rozgotowane, zmielone, przetarte lub nawet zmiksowane. Dieta powinna być pozbawiona ostrych, drażniących przypraw –mieć smak łagodny. Temperatura potraw nie powinna być zbyt wysoka. Techniki sporządzania posiłków stosuje się w zależności od stanu chorego: od gotowania w cięższych przypadkach – do stosowania technik takich jak w diecie łatwo strawnej: duszenia bez uprzedniego podsmażania, pieczenia w pergaminie lub folii aluminiowej lub w rękawie foliowym.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno – warzywne, mleczno- owocowe, wody mineralne niegazowane.	Słaba kawa naturalna z mlekiem.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, woda gazowana.
PIECZYWO	Pszenne- jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, suchary i biszkopty rozmoczone.	Pieczycwo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi.
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięs gotowanych, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	Margaryny miękkie, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek.	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „Feta” i „Fromage”
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i słodką śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką.	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną.	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, tłuste – zasmażane, pikantne.
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone.	Makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

MIEŚO, DRÓB, PODROBY, RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, (patrz dieta łatwo strawna), mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym.	Wołowina, schab, makrela, sardynka, w postaci gotowanej i mielonej, pulpety, rolady gotowane z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby,(węgorz, łoś, sum tołpyga), potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione.
POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z mięs, kasz, warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone.	Makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi.	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo.
TŁUSZCZE	Mało, oleje (rzepakowy sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów.	Smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde.

XII. DIETA KLEIKOWA /pb/

1. Definicja diety:

Dieta kleikowa jest modyfikacją diety płynnej- stosowana w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, po zabiegach chirurgicznych. Polegająca na podawaniu kleików z dodatkiem sucharków i gorzkiej herbaty. Jest to dieta нефизиологична stosowana 1-3 dni.

2. Wskazania do stosowania:

- ostre schorzenia przewodu pokarmowego; wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek,
- w chorobach zakaźnych
- w stanach pooperacyjnych.
- i innych na zlecenie lekarza.

3. Ogólne zasady diety: zadanie, skład diety, stosowane techniki;

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych i kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub bułkę czerstwą.

Dieta jest нефизиологична, dlatego może być stosowana 1-3 dni. Zbyt długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarogu, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree ziemniaków marchewki, płynów garbnikowych, - zawierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód i osłaniających (mięta, rumianek). Wybór kaszy zależy od przypadku schorzenia i towarzyszących mu objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy;

- Ryż - działa zapierająco,
- płatki owsiane - lekko rozwalniająco,
- kasza jęczmienna i mąka - lekko wzdymająco.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

Założenie do diety kleikowej:

Dieta zawiera około 1 000 kcal (4,2MJ),

Węglowodany ogółem 220 g,

Białko roślinne 25g,

i śladowe ilości pozostałych składników.

W skład diety wchodzi 150g różnych kasz 150g, sucharków

Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40-50g kaszy. Należy wsypać kaszę do zimnej wody i gotować, np. - kaszę jęczmienną 3 godz.,

- płatki owsiane przez 1godz.,
- kaszę mannę pół godz.,
- ryż 2 godz.,
- płatki ryżowe 15 – 20 min.,
- mąkę ryżową i pszenną 5 min.

Przykład klasycznej diety kleikowej:

I śniadanie kleik z ryżu (400ml, 50 g ryżu),
herbata gorzka (250 ml)
sucharki (30g)

II śniadanie; herbata gorzka, sucharki,

obiad; kleik z kaszy jęczmiennej (400ml, 50 g kaszy),
herbata gorzka,
sucharki (30 g),

podwieczorek; herbata gorzka (250 ml),
sucharki (30 g),

kolacja; kleik z płatków owsianych (400ml, 50g, płatków owsianych),
herbata gorzka (250ml),
sucharki (30 g)

5. Sposób przygotowania posiłków jest opisany szczegółowo w procedurach HACCP

6. Osoby odpowiedzialne za dietę:

- 6.1. ocena odżywienia pacjenta i zlecenie właściwej diety: lekarz oddziału
- 6.2. Nadzór nad przygotowaniem diet: kierownik kuchni, dietetyczka
- 6.3. Za przygotowanie posiłków odpowiada: kierownik kuchni, szef kuchni, kucharz
- 6.4. Za porcjowanie diet odpowiada: szef kuchni, kucharz
- 6.5. Za podawanie posiłków pacjentom odpowiada: ekipa posiłkowa.

XIII. Diety indywidualne, stosowane na zlecenie lekarza.

14. Dokumenty związane z procedurą:

1. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne; Diabetologia kliniczna. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2013r. tom 2 supl. A i 2014r. tom 3 Supl. A,
2. Podstawy naukowe żywienia w szpitalach - praca zbiorowa pod red. prof. dr hab. med. Jana Dzieniszewskiego Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Dietetyka Zdrowego i Chorego Człowieka- Helena Ciborowska, Anna Rudnicka – Wyd. lekarskie PZWL - wyd. czwarte rozszerzone i uaktualnione. Warszawa 2017r.

Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Nisku	PROCEDURA ZAKŁADOWA QP/OD 1.1	WYDANIE: III
DIETY LECZNICZE STOSOWANE W ŻYWIENIU PACJENTÓW W SPZZOZ NISKO		DATA OBOWIĄZYWANIA 2022.09.15

16. Karta zmian

Nr	Opis zmian	Osoba dokonująca zmiany	Data	Akceptacja
1	1..Dotyczy usunięcia gramatury grup środków spożywczych w dziennej racji pokarmowej – wydanie II	D. Sroka	24.07.2018	Stanisław Grzybowski
2	2.Usunięcie białka zw. z powodu braku wykazu w programie oraz wit A, B1,B2, Ca, Fe – wydanie II	D. Sroka		
3	3. Nadanie kodów poszczególnym dietom - wydanie III		6.09.2022r	

15. Rozdzielnik procedury

- 15.1 Oryginał procedury przechowuje Z-ca Dyrektora ds. Opieki Zdrowotnej w wersji papierowej.
- 15.2 Wersja elektroniczna dostępna jest w folderze AKREDYTACJA, plik OD „Odżywianie” dla komórek organizacyjnych mających dostęp do sieci komputerowej.
- 15.3 Komórki organizacyjne nie mające dostępu do sieci komputerowej posiadają kopie nadzorowane zgodnie z załącznikiem „Rozdzielnik”