



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
w Lublinie

Dieta podstawowa

Dla osób:

**przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych;
dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi
zdrowych;
stanowi podstawę do planowania diet leczniczych**

Dieta podstawowa powinna spełniać zalecenia racjonalnego żywienia ludzi zdrowych, tzn.: być zbilansowana pod względem kalorycznym oraz odżywczym. Jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, należy eliminować podjadanie między posiłkami, dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

- zaleca się dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw (3/4 – warzywa i 1/4 – owoce) - przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zawiera wtedy większe ilości błonnika pokarmowego, który usprawnia pracę przewodu pokarmowego,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, czyli pełnoziarniste pieczywo, grube kasze (kasza gryczana, kasza pęczak), brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane (jogurt naturalny, kefir, maślanka, zsiadłe mleko) lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym posiłku powinno się znaleźć źródło białka pochodzącego z mięsa, ryb, nabiału, jajek, warto przynajmniej dwa razy w tygodniu przygotować danie na bazie nasion roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycyca, soja, fasola, groch, bób),

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w ciągu tygodnia,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (oleje roślinne: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy),
- należy eliminować cukry proste z diety zawarte w pieczywie cukierniczym, słodyczach, ciastach, słodkich przekąskach, wysokosłodzonych napojach,
- w ciągu dnia należy zadbać o prawidłowe spożycie płynów, minimum 2 litry, przede wszystkim powinna być to woda (aby zwiększyć ochotę na picie można dodać do wody plasterki cytryny, pomarańczy, listek mięty), poza tym herbaty, kawa, soki warzywne, warzywno-owocowe, kompoty,

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

- zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, najlepiej w naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- potrawy smażone należy ograniczyć do 1-2 razy w tygodniu, zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem

koncentratów z naturalnych składników, ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; nie dodawać do potraw zasmażek; do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

- należy prowadzić zdrowy styl życia, unikać używek oraz pamiętać o aktywności fizycznej, WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo. Na początek można wprowadzić spacerowanie/bieganie, jazdę na rowerze, na rolkach, basen, trening na siłowni, zajęcia grupowe.
- należy dbać o odpowiednią ilość snu.