



DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie i cel diety

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Cel diety:

- redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczenie energii)
- zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- ograniczenie uczucia głodu

Charakterystyka diety

Zadaniem diety ubogoenergetycznej jest ograniczenie wartości energetycznej pożywienia. Zmniejszoną wartość energetyczną diety uzyskuje się przede wszystkim przez ograniczenie w całodiennej racji pokarmowej ilości tłuszczu zawartego w produktach i dodanego, a także ograniczenie produktów bogatych w węglowodany, głównie cukru. Przyjmuje się, że osoby otyłe powinny tracić przeciętnie 1kg masy ciała tygodniowo – czyli zmniejszyć podaż kalorii o 1000 dziennie. Jeśli natomiast chcemy stracić 0,5 kg tygodniowo podaż kalorii zmniejszamy o 500 dziennie.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody.

Piecznie w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu. **Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone.** Jaja lub omlety należy smażyć na parze. Zaleca się zupy czyste.

Warzywa i owoce powinno się spożywać głównie w formie surówek. Część warzyw należy spożywać w postaci gotowanej, nie należy ich jednak zagęszczać mąką, śmietaną lub żółtkiem. Można je podawać bez żadnego dodatku lub z małą ilością surowego masła. Do potraw powinno się używać tylko mleka odtłuszczonego płynnego lub w proszku. Tłuszcz w ograniczonej ilości, w postaci oleju, masła, miękkiej margaryny najkorzystniej jest dodać do potraw na surowo.

Przyprawy ostre nie są wskazane, zalecane są te które przyspieszają przemianę materii.

Założenie dla diety ubogoenergetycznej 1200kcal – 1500kcal

Energia	kcal	1200 -1500
	kJ	5020 - 6280
Białko ogółem	g	75 - 85
Tłuszcz	g	30 - 40
Węglowodany ogółem	g	150 -200

Białko ogółem 22% (dla diety 1500kcal) - 25 % (dla diety 1200kcal)
sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze 24% (dla diety 1500kcal) - 25% (dla diety 1200kcal)
sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany 54 % (dla diety 1500kcal) - 50% (dla diety 1200kcal)
sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Przykładowa dzienna racja pokarmowa na 1200kcal oraz jej wartość odżywcza

Nazwa produktu	Ilość (g)	kcal	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany ogółem (g)	Błonnik pokarmowy
pieczywo gruboziarniste	140	304	9,9	2,4	69,9	10,4
mleko 1,5% tłuszczu	500	235	17,0	7,5	25,5	-
ser twarogowy chudy	50	50	9,9	0,3	1,8	-
jaja	25	35	3,1	2,4	0,2	-
mięso, drób (bez kości), ryby chude	130	134	26,9	2,7	-	-
wędlina chuda (połędwica)	30	53	5,9	3,0	0,7	-
masło	10	74	0,1	8,3	0,1	-
olej	5	40	-	4,5	-	-
margaryna 45% tłuszczu	10	44	-	5,0	-	-
ziemniaki	200	154	3,8	0,2	36,6	3,0
warzywa bogatowęglowodanowe (włoszczyzna)	200	50	2,8	0,6	15,8	7,6
warzywa ubogowęglowodanowe (pomidor)	300	45	2,7	0,6	10,8	3,6
owoce (jabłka)	250	115	1,0	1,0	30,3	5,0
Razem		1333	83,1	38,6	191,2	29,6
Straty nieuniknione	10% ze wszystkich wartości					
Razem po odjęciu strat		1200	74,8	34,7	172,1	26,6

Rozdział dziennej racji pokarmowej 1200kcal na posiłki

Nazwa produktu	Ilość (g)	I śniad	II śniad	obiad	Podwieczorek	kolacja
pieczywo gruboziarniste	140	70	-	-	-	70
mleko 1,5% tłuszczu	500	150	150	50	-	150
ser twarogowy chudy	50	-	-	-	-	50
jaja	25	-	-	25	-	-
mięso bez kości	130	-	-	130	-	-
wędlina chuda	30	30	-	-	-	-
masło	10	5	-	5	-	-
olej	5	-	-	5	-	-
margaryna	10	-	-	-	-	10
ziemniaki	200	-	-	200	-	-
warzywa bogatowęglowodanowe	200	-	-	200	-	-
warzywa ubogowęglowodanowe	300	100	-	100	-	100
owoce	250	-	100	50	100	-

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 1,5 – 0,5 % tłuszczu, chudy kefir, jogurt, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, herbata czarna, zielona, czerwona, owocowa, ziołowa bez cukru, soki z owoców, warzyw, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka 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, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, napoje alkoholowe
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, rogalce, bagietki francuskie, tostowe	biszkopt z cukrem, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznicą (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany serek twarogowy ziarnisty	masło, margaryna, parówki cielece i drobiowe, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, paszтет z drobiu, cieleciny, dżemy bezcukrowe, śledzie, ryby niezbyt tłuste – gotowane, wędzone	tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszka, paszтетowa, salceson, tłuste sery, ser „Feta”, sery typu „Fromage”, ser twarogowy tłusty dżemy, miód, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku odtłuszczonym 0,5 – 1,5 % tłuszczu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, zabieleny czerwony barszcz, krupnik, żurek, kapuśniak, ryżowa, sosy na wywarach z warzyw, np. – koperkowy, pietruszkowy, 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 zup		grzanki, kasze, ryż brązowy, ziemniaki, lane ciasto, makaron, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kluski francuskie, biszkoptowe groszek ptysiowy, groszek ptysiowy bez żółtek

Mięso, drób ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięso krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, ryby: leszcz, młody karp, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby, tłuste ryby, węgorz, łosoś, sum; śledź, szprot bałtycki: potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	budynie z kasz, makaronów, risotto, pierogi z mięsem, zapiekanki	potrawy z dodatkiem cukru, np. pierogi, knedle, naleśniki, wszystkie potrawy smażone, kotlety z kasz, racuchy
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane w umiarkowanych ilościach”	fasolka, groch, groszek zielony konserwowy, kukurydza	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	smażone: frytki, chipsy ziemniaczane, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	grejpfruty, morele, wiśnie, jabłka, czereśnie, porzeczki, truskawki, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	śliwki, banany, brzoskwinie, winogrona, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery	kompoty, kompoty surówkowe, kisiele, galaretki z niewielką ilością słodzika, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno z niewielką ilością słodzika, surówki owocowe, desery mleczne przeciery owocowe	ciasta z małą ilością tłuszczu i cukru lub z niewielką ilością słodzika	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, orzechy
Przyprawy	łagodne, jak: kwas cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, czosnek, cebula, kwas mlekowy, jarzynka, bazylija, kminek	ocet winny, sól, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, curry, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, liść laurowy, musztarda, pieprz ziółowy, vegeta, vegeta-fix	bardzo ostre, pieprz, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, sól w większych ilościach

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywność zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie

„System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut żywności i żywienia Warszawa