

Wykaz i charakterystyka diet stosowanych w Szpitalu Czerniakowskim

UWAGI

1. W karcie informacyjnej pobytu ze szpitala każdy Pacjent powinien mieć zapisany przez lekarza lub dietetyka rodzaj diety do zastosowania w okresie poszpitalnym
2. Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 15 września 2011 roku każdy Pacjent po przyjęciu do szpitala powinien mieć przeprowadzoną ocenę stanu odżywienia (zgodnie z kwestionariuszem NRS 2002).
3. Podane poniżej przykładowe dzienne racje pokarmowe nie stanowią „sztywnego” wzorca i powinny być konsultowane indywidualnie z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem
4. Przedstawione diety są dietami najczęściej zlecanymi w Szpitalu Czerniakowskim.

1. Podstawowa – 3 posiłki dziennie
2. Łatwostrawna – 3 posiłki dziennie
3. Łatwostrawna bezmleczna – 3 posiłki dziennie
4. Łatwostrawna bezsolna – 3 posiłki dziennie
5. Łatwostrawna bogatobiałkowa – 5 posiłków dziennie
6. Łatwostrawna niskobiałkowa 40g/d – 3 posiłki dziennie
7. Bogatoresztkowa – 3 posiłki dziennie
8. Cukrzycowa – 5 posiłków dziennie
9. Wątrobowata – 3 posiłki dziennie
10. Trzustkowa – 4 posiłki dziennie
11. Wrzodowa – 3 posiłki dziennie
12. Papkowata – 3 posiłki dziennie
13. Papkowata bogatobiałkowa – 5 posiłków dziennie
14. Papkowata cukrzycowa – 5 posiłków dziennie
15. Przecierana – 4 posiłki dziennie
16. Przecierana bogatobiałkowa – 5 posiłków dziennie
17. Przecierana cukrzycowa – 5 posiłki dziennie
18. Ubogoenergetyczna – 3 posiłki dziennie
19. Wegetariańska – 3 posiłki dziennie
20. Bezglutenowa – 3 posiłki dziennie

OPIS DIET

Nazwa diety	Opis diety
Podstawowa	<p>Dieta podstawowa stosowana jest u osób nie wymagających żywienia dietetycznego. Powinna ona spełniać wymagania racjonalnego żywienia ludzi zdrowych. W diecie podstawowej dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Jednak ze względu na zmieniony tryb życia, małą aktywność fizyczną pacjentów leżących w szpitalach wskazane są ograniczenia w diecie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Dieta ta stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.</p>
Łatwostrawna	<p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w stanach zapalnych błony śluzowej żołądka i jelit • w nadmiernej pobudliwości jelita grubego • w nowotworach przewodu pokarmowego • w wyrównanych chorobach nerek i dróg moczowych • w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką • w zapalnych chorobach płuc i opłucnej o przebiegu ostrym • w przewlekłych chorobach układu oddechowego przebiegającego z rozedmą • w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał) • w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych • dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego • dla osób w wieku podeszłym <p>Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych.</p>

	<p>Podstawą tej diety jest ograniczenie, a nawet wykluczenie produktów i potraw tłustych, smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, wzdymających i ostro przyprawionych.</p> <p>W diecie łatwostrawnej należy ograniczyć spożycie błonnika pokarmowego, który można zredukować lub uczynić mniej drażniącym przez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, • obieranie, • gotowanie, • przecieranie przez sito i miksowanie produktów, • podawanie przecierów i soków, • stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych.
<p>Bogatoresztkowa</p>	<p>Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynności jelit oraz w zespole jelita nadwrażliwego, kiedy głównym z objawów są zaparcia. Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit. Powinna zawierać powyżej 35-50g błonnika pokarmowego. Zwiększenie jego ilości można uzyskać zastępując białe pieczywo pieczywem razowym, włączając do diety kasze gruboziarniste (kasza gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, płatki owsiane i spożywając duże ilości warzyw i owoców.</p> <p>Podczas stosowania diety bogatoresztkowej należy zwiększyć spożycie płynów w diecie.</p>
<p>Łatwostrawna bezmleczna</p>	<p>Dieta łatwostrawna bez dodatku mleka i jego przetworów.</p>
<p>Łatwostrawna bezsolna</p>	<p>Dieta łatwostrawna o ograniczonej podaży sodu wraz z dietą. Stopień redukcji soli w diecie może być różny, zależnie od rodzaju schorzenia i zaawansowania choroby, ale zazwyczaj nie więcej niż 2000 mg sodu/dzień. W celu zmniejszenia ilości soli w diecie należy przede wszystkim ograniczyć/wykluczyć jej dodatek do potraw, jak również zastąpić produkty z dodaną znaczną ilością soli w czasie procesu technologicznego ich bezsolnymi alternatywami (pieczywo, wędliny). Technika przyrządzania potraw opiera się na gotowaniu w wodzie i na</p>

	parze, pieczeniu w pergaminie i duszeniu bez dodatku tłuszczu.
Łatwostrawna bogatobiałkowa	<p>Dieta łatwostrawna bogatobiałkowa jest stosowana dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyniszczonych • w chorobach nowotworowych • w rozległych oparzeniach • zranieniach • w chorobach przebiegających z gorączką • dla rekonwalescentów po przebytych chorobach <p>Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.</p> <p>Dostarcza powyżej 100-120g białka na dobę (1,5-2,0 g białka/kg m.c.), w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach do 150g/d (do 3 g/kg m.c.).</p> <p>2/3 białka pochodzi z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser, jaja, mięso i jego przetwory oraz ryby.</p>
Łatwostrawna niskobiałkowa (40g/d)	<p>Dieta łatwostrawna niskobiałkowa jest stosowana w chorobach nerek i wątroby przebiegających z niewydolnością tych narządów.</p> <p>Zadaniem diety jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapobieganie nadmiernemu wytwarzaniu toksycznych dla organizmu produktów przemiany białkowej, • ochrona zmienionych chorobowo narządów – wątroby, nerek • utrzymanie możliwie dobrego stanu odżywienia pacjenta przez dostarczenie potrzebnej ilości energii i składników pokarmowych <p>Zawartość białka w diecie sięga do 40g.</p> <p>Konieczna jest szczególna dbałość, aby przewidziana ilość białka dla pacjenta nie została przekroczona. Zbyt duża jego ilość, będzie wpły-</p>

	<p>wała na pogorszenie przebiegu choroby, a zbyt mała na pogorszenie stanu odżywienia.</p> <p>Co więcej konieczne jest dostarczenie takiej ilości energii wraz z dietą, która nie będzie skutkowała nadmiernego wykorzystania białka przez organizm do produkcji energii, zamiast do odbudowy tkanek.</p> <p>Białko obecne w diecie niskobiałkowej powinno być w 75% pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego.</p> <p>Podczas przygotowywania potraw w diecie łatwostrawnej niskobiałkowej należy stosować te techniki, które dozwolone są w diecie łatwostrawnej.</p>
Bogatoresztkowa	<p>Celem jej stosowania jest pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania farmakoterapii. Dieta charakteryzuje się zwiększoną ilością błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i podaży płynów (min. 2l/dzień). Uwzględnia się częste spożycie produktów takich jak: gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana i jęczmienna, pieczywo razowe i graham, otręby), suszone owoce, warzywa. Podaż błonnika powinna wynosić ok. 40g/dzień. Należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit (np. kasza manna, białe pieczywo, ryż, banany) oraz wykluczyć mocną herbatę, suche pożywienie i pokarmy powodujące wzdęcia (np. groch, fasola, bób, warzywa kapustne).</p>
Cukrzycowa	<p>W diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma zastosowanie w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy.</p> <p>Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawienie metabolizmu.</p> <p>Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do zaleceń żywienia podstawowego. Zasadnicza modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, czyli; cukru, słodczy, ciast, ciasteczek, lodów, miodów i dżemów. Konieczne też jest ograniczenie spożycia słodkich owoców i słodkich napojów, czyli włącznie z sokami.</p>
Cukrzycowa papkowata	<p>Dieta oparta na zasadach diety cukrzycowej, o zmienionej konsystencji niewymagającej gryzienia.</p>
Cukrzycowa przecierana	<p>Dieta oparta na zasadach diety cukrzycowej, o konsystencji płynnej wzmocnionej.</p>

<p>Bogatobiałkowa papkowata</p>	<p>Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.</p> <p>Dostarcza powyżej 100-120g białka na dobę (1,5-2,0 g białka/kg m.c.), w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach do 150g/d (do 3 g/kg m.c.).</p> <p>2/3 białka pochodzi z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser, jaja, mięso i jego przetwory oraz ryby.</p> <p>Zakłada zmianę konsystencji diety na papkowatą, niewymagającą gryzienia.</p>
<p>Bogatobiałkowa przecierana</p>	<p>Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości białka do budowy i odbudowy tkanek ustrojowych, ciał odpornościowych, enzymów, hormonów, białek osocza.</p> <p>Dostarcza powyżej 100-120g białka na dobę (1,5-2,0 g białka/kg m.c.), w skrajnych przypadkach, np. w rozległych oparzeniach do 150g/d (do 3 g/kg m.c.).</p> <p>2/3 białka pochodzi z produktów zwierzęcych, jak: mleko, ser, jaja, mięso i jego przetwory oraz ryby.</p> <p>Zakłada zmianę konsystencji diety na przecieraną (płynna wzmocniona).</p>
<p>Papkowata</p>	<p>Dieta o zmienionej konsystencji, która nie wymaga gryzienia (pokarm rozdrobniony, w formie papkowatej). Ma zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku) • w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania • w niektórych chorobach przebiegających z gorączką • po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza <p>Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które muszą</p>

	<p>być sporządzane tak, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie.</p>
Przecierana	<p>Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobie jamy ustnej i przełyku • stosuje się u chorych, którzy nie mogą przyjmować stałego pożywienia, oraz zgodnie ze wskazaniami lekarza. <p>Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.</p> <p>Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja (gęsta papka do karmienia łyżką), Pożywienie musi być łatwostrawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc.</p> <p>Pożywienie podawane jest w sposób naturalny łyżką.</p> <p>Wartość energetyczna powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, rodzaju schorzenia.</p>
Wątrobowa	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (tłuszcz w diecie zredukowany jest do połowy 30-50g/d). Jest to tłuszcz znajdujący się w produktach (m.in. w mięsie, wędlinach, mleku i jajach) oraz tłuszcz dodawany do pieczywa i potraw. Jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na zmniejszeniu produktów będących źródłem tłuszczu zwierzęcego oraz obfitujących w cholesterol.</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych • w chorobach miększu wątroby – przewlekłym zapaleniu wątroby, marskość wątroby • we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego – w okresie za-

	<p>ostrzenia choroby</p> <p>W chorobach, w których stosowana jest omawiana dieta, ograniczenie tłuszczu jest konieczne ze względu na upośledzone jego trawienie i wchłanianie.</p> <p>Tłuszczami dozwolonymi do stosowania w tej diecie są tłuszcze pochodzenia roślinnego: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, sojowy i inne. W niewielkich ilościach można stosować masło oraz margaryny miękkie bardzo dobrej jakości. Zabronione jest spożywanie tłuszczów takich, jak: smalec, łój, słonina, boczek itp.</p>
Trzustkowa	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczów do 40g.</p> <p>Zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ostre zapalenie trzustki • przewlekłe zapalenie trzustki
Wrzodowa	<p>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego ma zastosowanie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w chorobie wrzodowej, żołądka i dwunastnicy • w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka • w refluksie żołądkowo-przełykowym (w wyniku zwiększonego wydzielania kwasu solnego więcej się go dostaje do przełyku, nasilając objawy refluksu) • w dyspepsjach czynnościowych żołądka <p>Zadaniem diety jest ograniczenie produktów i potraw pobudzających wydzielanie kwasu solnego, neutralizowanie soku żołądkowego, nie drażnienie chemiczne, mechaniczne, termiczne błony śluzowej żołądka.</p> <p>Produktami działającymi pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego są: potrawy smażone na tłuszczu, sosy przyrządzane na zasmażkach, mocne wywary z mięsa lub kości, esencjonalne wywary z wa-</p>

	<p>rzyw i grzybów, galarety z mięsa i z ryb, kawa naturalna i mocna herbata, produkty marynowane, potrawy smażone, pieczone, ostro przyprawione, konserwy mięsne i rybne, alkohol. Tłuszcz najlepiej dodawać do gotowych potraw. Temperatura potraw nie powinna być ani za wysoka, ani za niska.</p>
Ubogoenergetyczna	<p>Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i z nadwagą.</p> <p>Ma zredukować liczbę kalorii, maksymalnie o 1000.</p> <p>Celem diety jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczanie energii) • zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu • utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta • ograniczenie uczucia głodu <p>Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego aktywność fizyczną (rodzaj wykonywanej pracy, tryb życia), wiek, płeć oraz wydatek energetyczny potrzebny do podstawowych procesów życiowych, czyli podstawowej przemiany materii.</p>
Wegetariańska	<p>Dieta wegetariańska charakteryzuje się wyłączeniem produktów mięsnych z jadłospisu.</p> <p>Wyróżniamy kilka odmian wegetarianizmu, takich jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Semiwegetarianizm (fleksitarianizm) – dopuszcza okazjonalne spożywanie drobiu, natomiast całkowicie eliminuje spożycie mięsa czerwonego. • Pescowegetarianizm – polega na łączeniu wszystkich produktów żywnościowych z wyjątkiem mięsa i jego przetworów. • Laktoowegetariańska – eliminuje wszystkie gatunki mięs oraz ryb.

	<ul style="list-style-type: none">• Laktowegetariańska – nie uwzględnia żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego z wyjątkiem mleka i jego przetworów.• Wegańska – spożywanie wyłącznie produktów pochodzenia roślinnego z całkowitą eliminacją produktów odzwierzęcych.
Bezglutenowa	<p>Dieta bezglutenowa polega na całkowitej wyeliminowaniu z jadłospisu produktów zawierających gluten np. pszenica, żyto, orkisz, jęczmień.</p> <p>Dietę bezglutenową wykorzystuje się u chorych z:</p> <ul style="list-style-type: none">• celiakią,• nieceliakalną nadwrażliwością na gluten,• alergią na gluten.