

Kod diety 8	DIETA UBOGOENERGETYCZNA
Zastosowanie	Dla osób z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka – 0,8–1,0 g białka/kg należnej masy ciała/dobę; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała o około 0,5–1,0 kg/tydzień; 5) wartość energetyczna diety ubogoenergetycznej waha się w granicach 1500–1800 kcal/dobę; 6) dieta powinna zawierać nie mniej niż 130g węglowodanów w ciągu dnia; 7) zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na rzecz tłuszczów roślinnych; 8) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 9) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 10) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 11) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez cukru; 12) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 13) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw, należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru; 14) przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; 15) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań; 16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 17) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 18) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 19) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 20) należy eliminować cukry proste z diety.

	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 1) zupy sporządzać na wywarach warzywnych; 2) sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 3) makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru; 4) wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 5) nie dodawać do potraw zasmażek; 6) do minimum wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 7) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1500–1800 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–25 % En
		38–63 g/1000kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
		≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–55 % En
		112–137 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
Grupy środków spożywczych	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste;	1) białe pieczywo pszenne;

	2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) pieczywo żytnie i mieszane; 5) kasze gotowane al dente: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony – gotowane al dente; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) drobne kasze (manna, kukurydziana); 4) ryż biały; 5) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; 6) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) bataty: gotowane, pieczone; 2) ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach).	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 2) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe z dodatkiem cukru; 4) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy (w ograniczonych ilościach)	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane.	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;

	2) chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) chude gatunki kiełbas; 4) galaretki drobiowe.	3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na tłuszczu; 3) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze; 3) omlety bez tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude i półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) majonez; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 7) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao (w ograniczonych ilościach).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne;	1) napoje wysokosłodzone; 2) soki owocowe; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) napoje energetyzujące; 6) napoje alkoholowe.

	7) soki warzywne; 8) kompoty.	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.