

Kod diety D01	DIETA PODSTAWOWA
Zastosowanie	1) dla osób przebywających w szpitalach, niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych; 2) dieta podstawowa powinna spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych; 3) stanowi podstawę do planowania diet leczniczych.
Zalecenia dietetyczne	1) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej publikowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, zwane dalej normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 2) 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; 3) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 4) należy eliminować pojadanie między posiłkami; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru, cukier może być dostępny dla pacjentów na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; 7) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 8) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 9) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; 10) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 11) 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; 12) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym); 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 14) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności); 17) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;

	18) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak wielkanocna babka, bożonarodzeniowe pierniki czy pączki w tłusty czwartek, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. 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 należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 2) ograniczyć zacieranie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 3) nie dodawać do potraw zasmażek; 4) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10–20 % En 25–50 g/1000 kcal
	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: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;

	3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, 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, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	3) 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 kiszzone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
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	1) 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.

	2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	
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; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kielbas; 5) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste 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 ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko (1,5–2 % tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) tłusta śmietana ≥ 18 % tłuszczu.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach); 5) świeża śmietanka do 12 % tłuszczu.	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);	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;

	3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe; 6) ciasta biszkoptowe; 7) musy owocowe; 8) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.	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; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje alkoholowe.
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól (w ograniczonych ilościach); 4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 5) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe 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.