INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dieta ma zastosowanie u osób z otyłością i nadwagą

Celem diety jest redukcja masy ciała osoby z nadwagą lub otyłością do wartości tzw. masy należnej i utrzymanie tego stanu przez dłuższy czas.

Należy pamiętać, iż każde obniżenie masy ciała u osoby otyłej jest korzystne dla jej zdrowia. Efekt redukcji masy uzyskuje się przez znaczne, a często bardzo drastyczne, ograniczenie ogólnej ilości spożywanych pokarmów, co w rezultacie pozwala na obniżenie wartości energetycznej. Obniżenie masy ciała powinno przebiegać w sposób łagodny i równocześnie ciągły, aby organizm bez szkody mógł przystosować się do zmienionego sposobu żywienia. Przyjmuje się, że osoby otyłe na diecie ubogoenergetycznej powinny tracić przeciętnie ok. 0,5 kg - 1 kg tygodniowo. Nie odczuwa się wtedy dokuczliwego głodu i złego samopoczucia. Niezmiernie ważnym czynnikiem wspomagającym odchudzanie jest duża aktywność fizyczna.

Wartość diety ubogoenergetycznej waha się w granicach **1000 - 1500 kcal/dobę**, nie powinna być mniejsza od 1000 kilokalorii. W diecie ubogoenergetycznej ogranicza się spożycie tłuszczów, które pokrywają około 25% wartości kalorycznej diety. Ograniczeniu podlegają również produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne (cukier, miód, dżem, słodycze, ciastka i desery). Nadmierna ilość cukru prowadzi do syntezy triglicerydów, które odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej oraz w ściankach naczyń krwionośnych, przyczyniając się do rozwoju miażdżycy.

Zalecane są węglowodany w postaci skrobi, jako główny składnik energetyczny pożywienia. Wskazane jest pieczywo razowe, chrupkie, kasza gryczana, otręby. Produkty zbożowe z grubego przemiału zawierają mniej kalorii i są cennym źródłem błonnika pokarmowego. Błonnik odgrywa znaczącą rolę w redukcji masy ciała - zwiększa objętość pożywienia, dając uczucie sytości.

W diecie ubogoenergetycznej białko powinno pokrywać 20-25% wartości energetycznej całodziennego pożywienia. Źródłem tego składnika są produkty zwierzęce; chude mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonych ilościach jaja, wędliny (głównie drobiowe).

W diecie tej powinno się spożywać więcej surówek, sałatek, warzyw (surowych i gotowanych) i owoców.

Powinno się wypijać od 1 litra do 1,5 litra wody mineralnej dziennie.

„Jedzenie na sucho" daje uczucie sytości, korzystnie jest popijać dopiero po posiłku.

Zaleca się spożywanie 4 - 5 małych posiłków dziennie, o regularnych godzinach. **Nie należy podjadać między posiłkami**!

Należy wykluczyć z diety zawiesiste, zasmażane zupy i sosy. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania w małej ilości wody lub na parze. Mogą też być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie lub rożnie.

Przyprawy ostre nie są wskazane (pobudzają łaknienie), lepiej używać te które przyspieszają trawienie (np. majeranek, kminek).

Konieczne jest ograniczanie słodyczy i napojów słodzonych!

Tabela przedstawiająca produkty zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko chude 0,5% tłuszczu, jogurt chudy, kefir chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata czarna, zielona, czerwona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, owoców bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki bez cukru,	słaba kawa naturalna bez cukru	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogale, bagietki francuskie, tostowe	wypieki z dodatkiem cukru, chleba na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane

Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (1-2 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, dżemy bezcukrowe, ryby niezbyt tłuste gotowane	tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, topione, sery pleśniowe, ser „Feta”, ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, ziemniaczana, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5% tłuszczu sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu pietruszkowy, koperkowy,	zupy zabielane mlekiem : jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, zupa cytrynowa, barszcz czerwony zabielany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik	zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz , majonez
Dodatki do zup		ryż brązowy, grzanki, kasze, lane ciasto, makaron, ziemniaki, fasola, groch	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, jagnię, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz, szczupak, okoń, flądra, morszczuk, płastuga, płoć, pstrąg strumieniowy, halibut biały, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; ryby tłuste: węgorz, sum, tołpyga potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw, z chudego białego sera, warzywa faszerowane mięsem kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto,	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi; potrawy smażone - racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	wszystkie oprócz wymienionych w rubryce „zalecane z umiarkowanych ilościach”	groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	grejpfruty, jabłko, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, 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	ciasta z małą zawartością 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, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne, jak: sok z cytryny, kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek., jarzynka, kminek, majeranek, bazylia	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta, vega-fix	bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach

Przykładowy jadłospis (1200 kcal)

I Śniadanie
chleb żytni razowy (40g) 1 kromka
margaryna miękka (5g) 1 płaska łyżka
kiełbasa szynkowa z indyka (30g) 2 plasterki
szczypiorek (10g) 1 łyżka
pomidor (100g) 1 średni
kawa (150ml) z mlekiem 0,5% tłuszczu (100ml) – 1 szklanka

II Śniadanie
pieczywo chrupkie żytnie (15g) 1 sztuka
sałata zielona (20g) 2-3 liście
ser twarogowy chudy (50g) 1 plaster
winogrona (140g) ok.30 szt.

Obiad
zupa z kremem z marchewki (250ml) 1 szklanka
- pierś z kurczaka (20g)
- włoszczyzna (60g)
- marchew (100g) 1sztuka
- olej (4g) 1łyżeczka

pierś z kurczaka gotowana (100g) 1 sztuka
ziemniaki z wody (100g) 2 małe sztuki
surówka:
- papryka (100g) ½ średniej sztuki
- ogórek świeży (100g) 1 średni
- cebula (30g) 6 krążków
- kukurydza (20g) 1 łyżka
- olej (4g) 1 łyżeczka
- sok z cytryny, sól, pieprz

woda mineralna (250ml) 1 szklanka

Podwieczorek
koktajl owocowy:
- kefir 2% tłuszczu (150g) 1 mały kubek
- truskawki mrożone (150g) 1 szklanka

sucharek bezcukrowy (10g) 1 sztuka

Kolacja
chleb graham (40g) 1 kromka
sałatka z szynką drobiową:
- pomidor (100g) 1 średni
- groszek zielony (50g) 1/3 szklanki
- cebula (30g) 6 krążków
- kapusta pekińska (60g) 2 liście
- szynka drobiowa (20g) 2 plasterki
- sok z cytryny (20g) 2 łyżki
- kefir 2% tłuszczu (150g) 1 mały kubek

herbata zielona gorzka (250ml) 1 szklanka

2022-01-10

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.