

Dieta podstawowa D 01

Nazwa diety **Dieta podstawowa D 01**

Zastosowanie

Dla osób:

- 1) 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; 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;
- 2) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
- 3) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
- 4) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 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;
- 5) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału;
- 6) 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;
- 7) 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;

Nazwa diety**Dieta podstawowa D 01**

- 8) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym);
- 9) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 10) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, tój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło.
- 11) Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 13) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
- 14) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 15) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- ✓ jakość;
- ✓ termin przydatności do spożycia;
- ✓ sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze;
- ✓ duszenie;
- ✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- ✓ grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;

potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

Nazwa diety**Dieta podstawowa D 01**

- ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ✓ ograniczyć zacieranie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- ✓ nie dodawać do potraw zasmażek;
- ✓ do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- ✓ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna**Wartość odżywcza****Energia (En)/dobę****Białko****1800–2400 kcal/dobę**

Wartości referencyjne: 15–20 % En

37,5–50 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
disachar
ydy)**Wartości referencyjne: ≤ 10
% En

≤ 25 g/1000 kcal

Błonnik

≥ 25 g/dobę

Sól

≤ 2000 mg/dobę

**Grupy środków
spożywczych****Produkty zbożowe****Produkty****rekomendowane**

- 1) wszystkie mąki pełnoziarniste;
- 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;

Produkty**przeciwwskazane**

- 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu;
- 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;
- 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.:

	4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, 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, pszenne 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.	cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i warzywne przetwory	1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszane.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);
Owoce i owocowe przetwory	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe (w ograniczonych ilościach); 3) dżemy owocowe niskostodzone	2) puree w proszku 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokostodzone.

	(w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	
Nasiona strączkowych roślin	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niestodzone napoje roślinne, tofu, hummus.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	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; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; 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; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) mięsa smażone w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 4) tłuste pasztety; 5) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 6) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);	1) ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;

Jaja i potrawy z jaj	3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	2) ryby smażone w panierce. 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na stoninie, 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.	BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, stonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; 4) „masło kokosowe”; 5) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (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); 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;	1) słodczye 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

6) ciasta biszkoptowe;
7) musy owocowe;
8) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao.

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; kakao naturalne;
6) soki warzywne bez dodatku soli;
7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);
8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).

1) napoje wysokostodzone;
2) nektary owocowe;
3) wody smakowe z dodatkiem cukru.

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 rosółowe i esencje bulionowe;
2) gotowe bazy do zup i sosów;
3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia. *Kody i nomenklatura diet szpitalnych*. Warszawa: Ministerstwo Zdrowia; 2025.

Dostęp online: Portal Gov.pl – Standard żywienia – żywienie dla zdrowia