



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

DIETA PODSTAWOWA

Celem diety jest dostarczenie pacjentowi energii oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, utrzymania należytej masy ciała i zachowania zdrowia.

W żywieniu podstawowym dozwolone są wszystkie produkty i potrawy oraz wszystkie techniki sporządzania posiłków. Jeżeli pacjent prowadzi umiarkowaną aktywność fizyczną wskazane jest ograniczenie w diecie potraw ciężkostrawnych, wzdymających.

Dieta może ulegać modyfikacji pod względem wartości energetycznej, np. dla osób wyniszczonych, rekonwalescentów wartość energetyczna diety będzie musiała być wyższa od wartości 2000 kcal i wynosić 2500 kcal, 2800 kcal lub 3000 kcal.

ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA, KTÓRE WARTO PRZESTRZEGAĆ:

➤ **Spożywaj od 4-5 posiłków dziennie.**

Bardzo ważne jest regularne spożywanie posiłków co 3-4h. Wykazano że osoby które zjadają regularnie posiłki są mniej narażone na cukrzycę II, otyłość, hipercholesterolemię i kamicę pęcherzyka żółciowego. Kolację należy spożyć 3h przed snem natomiast śniadanie do 2h po przebudzeniu. Aby utrzymać dobry stan zdrowia należy wybierać różnorodne produkty o jak najmniejszej skali przetworzenia.

➤ **Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej co najmniej 400g na dzień.**

Dieta która jest bogata w warzywa i owoce będzie zmniejszała zachorowalność na nadciśnienie tętnicze, zawały serca, udar mózgu i nowotwory. Warzywa jak i owoce powinniśmy spożywać z każdym posiłkiem (4-5 posiłków na dzień) z czego jedna porcja to sok owocowy. Warzywa i owoce mają działanie prozdrowotne, zawierają substancję bioaktywne np. karotenoidy

➤ **Jedz produkty zbożowe, pełnoziarniste.**

Produkty zbożowe są bardzo ważną grupą produktów spożywczych, dlatego powinniśmy je jeść z większością posiłków. Wraz z pieczywem pełnoziarnistym poleca się spożycie kasz, ryżu brązowego czy makaronu ciemnego. Produkty zbożowe to źródło witamin z gr B, kwasu foliowego, magnezu, cynku i błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy reguluje prace jelit, niweluje zaparcia, zapobiega chorobą nowotworowym (in. jelita grubego), daje uczucie sytości i pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

➤ **Pamiętaj o produktach nabiałowych.**

Bogate w witaminy z gr. B oraz A, kwasu foliowego, wapnia, magnezu, kwasu foliowego i białka. Produkty mleczne są niskokaloryczne dlatego pij do 2 szklanek na dzień bądź zastąp je produktami takimi jak jogurt, kefir, maślanka i częściowo serami.

➤ **Jedz ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych. Ogranicz spożycie mięsa zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych.**

Wybieraj chude mięsa tj. drobiowe, indyk a w mniejszej ilości chude mięso czerwone. Bardzo dobrym zamiennikiem mięsa są produkty strączkowe. Dlatego warto zastąpić posiłek mięsny na rzecz soczewicy, ciecierzycy, fasoli czy grochu. Mięso można również zastąpić jajami. Produkt ten jest bogaty w witaminy A, D, E, K oraz z grupy witamin B, minerały siarka, fosfor, żelazo, potas, wapń, magnez, miedź, cynk, jod. Ryby a w szczególności morskie są bogate w kwasy omega -3 i kwasy tłuszczowe nienasycone które chronią przed miażdżycą, udarem mózgu, zawałem serca. Ryby spożywajmy do 2 razy w tygodniu. Ważnym elementem jest ich odpowiednia obróbka kulinarna. Unikajmy smażenia a przyrządzajmy ją na parze, ugotujmy lub upieczmy.

➤ **Używaj olejów roślinnych, zminimalizuj spożycie tłuszczów zwierzęcych.**

Zbyt wysoka konsumpcja tłuszczu pochodzenia zwierzęcego będzie się przyczyniała do chorób układu sercowo -naczyniowych i nowotworów. Dlatego najlepiej zamienić tłuszcze zwierzęce na rzecz tłuszczu roślinnych (olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej liany itp.). Tłuszcze roślinne najlepiej spożywać w formie surowej jako np. dodatek do sałatek czy surówek. Do smażenia używajmy oleju rzepakowego jednocześnie pamiętając aby smażenie zamienić na rzecz gotowania, gotowania na parze czy pieczenia bez tłuszczu. Margaryny, niektóre wyroby cukiernicze i dania „fast food” należą do żywności wysoko przetworzonej, a co za tym idzie w swoim składzie zawierają izomery trans. Izomery trans podnoszą poziom złego cholesterolu dlatego należy go unikać.

➤ **Ogranicz spożycie słodczy i cukrów a najlepiej wyeliminuj go.**

Wszelkie słodczy są wysokokaloryczne (zawierają tłuszcz i glukozę i fruktozę). Zbyt duże spożycie cukrów przyczynia się do nadwagi, cukrzycy, otyłości a także do próchnicy. Słodczy najlepiej zastąpić nasionami, owocami i orzechami.

➤ **Ogranicz spożycie soli. Sól zamień na przyprawę.**

Zbyt dużo soli w naszej diecie będzie powodowało nadciśnienie tętnicze ale także udar mózgu i zawał. W znacznym stopniu sód będzie się przyczyniał do powstawania osteoporozy, nowotworu żołądka oraz otyłości. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g/ dzień. Zamień sól na zioła. Zioła

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

bogate w fitozwiązki o działaniu antyoksydacyjnym mają na celu poprawić metabolizm, działają bakteriobójczo i poprawiają walory smakowe potraw.

➤ **Pamiętaj o wodzie!!!**

Pij 1.5 l wody na dzień. Pij ją regularnie i odpowiednich ilościach. Mała podaż wody będzie prowadziła do odwodnienia. Podstawowym produktem nawadniającym jest woda ale także może pochodzić z mleka, warzyw, owoców, napojów mlecznych.

➤ **Aktywność fizyczna.**

Zbilansowana dieta i aktywność fizyczna to klucz dla naszego zdrowia. Ruszaj się codziennie ok 45min. Zaczynj od spaceru, jazdy na rowerze. Windę zamień na schody. Po prostu zacznij się ruszać!

Założenie dla diety podstawowej:

- Energia: 2000 - 2500 kcal
- Białko ogółem: 10 – 20 %
- Tłuszcz: 20-35 %
- Węglowodany: 45-65 %
- Błonnik pokarmowy: 25 g

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Przykładowy jadłospis:

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3
Śniadanie: Pieczywo graham z masłem, Twaróg tarty z cebulką, Kawa zbożowa z mlekiem Jabłko	Śniadanie: Jaja sadzone na papryce Chleb z masłem Herbata	Śniadanie: Owsianka z owocami Kawa z mlekiem
II Śniadanie: Bułka kajzerka Sałatka jarzynowa Zielona herbata	II Śniadanie: Jogurt naturalny z musli Sok jabłkowy	II Śniadanie: Bułka pełnoziarnista z masłem Sałatka z kurczakiem Herbata owocowa
Obiad: Zupa krem z selera z groszkiem ptysiowym Ryba smażona Ziemniaki Surówka z czerwonej kapusty Kompot owocowy	Obiad: Zupa jarzynowa Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego z sosem bolońskim Kompot truskawkowy	Obiad: Krupnik Klopsiki z indyka w sosie własnym Ziemniaki w mundurkach Surówka z kapusty kiszanej Kompot z jabłek
Podwieczorek: Placek drożdżowy z kruszonką Sok pomarańczowy	Podwieczorek: Naleśnik z dżemem brzoskwiniowym Woda z cytryną	Podwieczorek: Zielone smoothine
Kolacja: Jajecznica Chleb mieszany Herbata	Kolacja: Chleb z masłem Szynka drobiowa z sałatą lodową Herbata	Kolacja: Omlet z warzywami Herbata

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IZZ, 2011,
M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IZZ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna

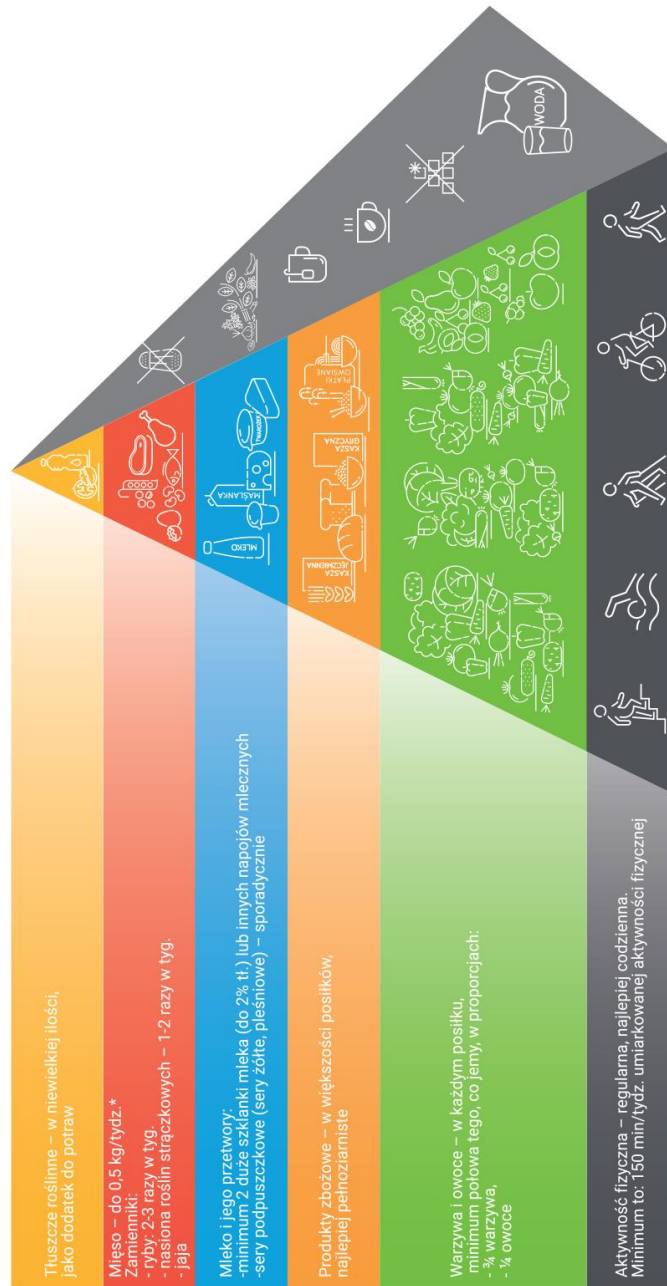


ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej Stosuj codziennie. Jedz 5 posiłków.



*Ogranicz szczególnie mięso czerwone i przetworzone produkty mięsne.

Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna