

Zalecenia żywieniowe w diecie ubogoenergetycznej

Dieta przeznaczona jest dla osób

z nadwagą i otyłością
(o ile nie ma innych przeciwwskazań)

Celem diety jest:

- ➔ stopniowa redukcja masy ciała poprzez ograniczenie ilości dostarczanej z pokarmem energii
- ➔ pokrycie zapotrzebowania na wszystkie niezbędne składniki odżywcze do prawidłowego funkcjonowania organizmu

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia** - w ilości **30 ml na kilogram masy ciała** - to woda niegazowana średniozmineralizowana (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l).
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. Należy eliminować podjadanie między posiłkami.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw o dużej zawartości błonnika. Przynajmniej część warzyw i owoców powinna być w postaci surowej. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru.
- **Przynajmniej 3 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału**. Ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane, jasne pieczywo.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane w co najmniej **2 posiłkach w ciągu dnia**.
- Każdego dnia należy spożywać co najmniej **2 porcje z grupy mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych/inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego**.
- **Nasiona roślin strączkowych** i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej **1-2 razy w tygodniu**.
- **Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych**: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) powinny zostać **wykluczone** na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia** powinny zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/awokado).
- W przypadku braku możliwości skorzystania z porady dietetyka klinicznego, swoje podstawowe zapotrzebowanie można przeliczyć ze wzoru Harrisa-Benedicta. Kaloryczność diety podczas redukcji masa ciała nie powinna być niższa, niż ta wynikająca ze wzoru. Nadmierny deficyt energetyczny spowalnia przemianę materii (duże prawdopodobieństwo efektu jojo), oraz negatywnie wpływa na pracę całego organizmu (w tym tarczycy); eliminacja tłuszczu sprzyja rozwojowi kamicy pęcherzyka żółciowego (stąd zalecenie włączenia tłuszczu roślinnych). Bezpieczny ubytek masy ciała o około 0,5-1,0 kg/tydzień.



Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.



Zalecenia żywieniowe w diecie ubogoenergetycznej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane w zdrowej, racjonalnej diecie	Produkty podlegające wykluczeniu/znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony; ryż basmati, ryż jasminowy pełnoziarnisty; otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne przede wszystkim z maki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, mąka pszenna z wysokiego przemiału	pieczywo jasne pszenne i żytnie; z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ryż biały (za wyjątkiem ryżu basmati); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cytrynowe, czekoladowe, miodowe; kasza manna, kasza kukurydziana
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone oraz 100% z owoców (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone w ograniczonych ilościach – i bez dodatku cukru; należy sprawdzać etykiety
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru oraz gorzka czekolada o zaw. kakao >70 % (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone paszety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste paszety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omelety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka, zsiadłe mleko); jogurt skyr naturalny sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach); serek wiejski, twarożek grani; Z nabią owocowego: jogurty/smoothie Pure (w składzie tylko jogurt, owoce i ewentualnie ziarno-bez dodatku cukru i konserwantów- czytać skład)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu; nabiał owocowy z dodatkiem cukru
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna wysokiej jakości; oleje roślinne, np.: rzepakowy, lniany, z nasion wiesiołka, oliwa z oliwek; W ograniczonych ilościach masło klarowane, świeża śmietanka do 12% tł., jogurt grecki 10 % zaw. tłuszczu	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina; twarde margaryny; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70% kakao)	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana; woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe świeżo wyciskane 100% z owoców (w zamian za porcję owoców i w ograniczonych ilościach); kompoty napoje: bez dodatku cukru lub z bardzo małą ilością; cukier można zastąpić ksylitolem lub stewią jeżeli nie ma innych przeciwwskazań	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe; soki owocowe i warzywne z koncentratu i zagęszczonego soku
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach); kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach)	kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, cukier