

IX. DIETA UBOGOENERGETYCZNA

ENERGIA: 1200-1500 kcal Białko: 75-85g Tłuszcz: 33-40g Węglowodany: 150-200g

Dieta ma zastosowanie w redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością. Celem diety jest: redukcja masy ciała, ograniczenie uczucia głodu, zapewnienie prawidłowego funkcjonowania pacjenta. Zapotrzebowanie energetyczne oblicza się indywidualnie dla każdego pacjenta, biorąc pod uwagę jego: aktywność fizyczną, wiek, płeć, podstawową przemianę materii. Dieta powinna być zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Największym ograniczeniom podlegają tłuszcze oraz cukry proste (cukier, słodczyce, dżem, miód). Zaleca się 4-5 małych posiłków w ciągu dnia, spożywanych systematycznie.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania w niewielkiej ilości wody lub na parze, w szybkowarach. Mogą być duszone bez dodatku tłuszczu lub pieczone w folii, pergaminie, na ruszcie. Zalecane są zupy czyste, soki z warzyw, owoców bez cukru. Warzywa i owoce najlepiej podawać w formie surówek. Część warzyw spożywamy w formie gotowanej, bez dodatku mąki, śmietany. Tłuszcz w postaci oleju, oliwy z oliwek, masła, dodawany do potraw na surowo.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, mleko 0,5%, kawa z mlekiem, jogurt naturalny, soki owocowe, warzywne, ziołowe herbaty	Alkohol, mocna kawa, kakao, mleko 3,2%, czekolada, tłuste przetwory mleczne, wody i napoje gazowane
PIECZYWO	Razowe, graham, pełnoziarniste	Ciasta, pieczywo półciężkie
DODATKI DO PIECZYWA	Twarożek, jaja na miękko, pasty mięsne, chude wędliny	Tłuste wędliny, podroby, konserwy, ryby wędzone, dżem, miód
ZUPY I SOSY	Krupnik, jarzynowe, owocowa, czyste, sosy łagodne	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grochówka, fasolówka, grzybowa, kapuśniak, sosy cebulowe, grzybowe
DODATKI DO ZUP	Dozwolone: ryż brązowy, kasze, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, ziemniaki, groszek ptysiowy, kluski francuskie
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, warzywa faszerowane mięsem	Potrawy smażone, placki, kotlety, krostki, bigos, fasolka po bretońsku, bigos, żązanki, pierogi, knedle
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chude gatunki mięs i ryb gotowane, pulpety, potrawki, pieczone bez tłuszczu	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Dozwolone: olej, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny, kwaśna śmietana
WARZYWA	Wszystkie warzywa oprócz: groch, fasola, groszek zielony, kukurydza (dozwolone w ograniczonych ilościach)	Stare, gotowane z majonezem, ze śmietaną, cukrem
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone (dozwolone w ograniczonych ilościach)	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Kompoty, owoce z syropu
DESERY	Kisiele, galaretki owocowe, musy, jabłka pieczone	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon, majeranek	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, curry, musztarda



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl