

RODZAJE DIET, ICH CHARAKTERYSTYKA, REKOMENDOWANE I PRZECIWWSKAZANE ŚRODKI SPOŻYWCZE WYKORZYSTYWANE W POSZCZEGÓLNYCH RODZAJACH DIET ORAZ WARTOŚĆ ODŻYWCZA I ENERGETYCZNA STOSOWANYCH DIET SZPITALNYCH DLA OSÓB DOROSŁYCH

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (D01)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla osób 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	<ol style="list-style-type: none"> 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; 2) 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; 3) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 4) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) 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; 6) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 7) 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; 8) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; 9) 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; 10) 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; 11) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym (10-dniowym); 12) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 13) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. Podstawowym źródłem

	<p>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.</p> <p>14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>15) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);</p> <p>16) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>18) jakość;</p> <p>19) termin przydatności do spożycia;</p> <p>20) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>21) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>22) duszenie;</p> <p>23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>24) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>25) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; przy czym dozwolone jest jedynie lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>27) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>28) nie dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę

	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 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 otrąb i ziaren; 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, pszenny 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty; gotowane, pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe (w ograniczonych ilościach); 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 	

	<ul style="list-style-type: none"> 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu, hummus. 	
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 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; 4) chude gatunki kiełbas; 5) galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa smażone w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby smażone w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny;

	<ul style="list-style-type: none"> 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) majonez (w ograniczonych ilościach); 5) świeża śmietanka do 12 % tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretki (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; 6) ciasta biszkoptowe; 7) musy owocowe; 8) czekolada z dużą zawartością (>70 %) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) słodycze 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	<ul style="list-style-type: none"> 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; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> 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.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (D02)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) po zabiegach chirurgicznych; 2) w trakcie rekonwalescencji; 3) w przewlekłym zapaleniu wątroby; 4) w przewlekłym zapaleniu trzustki; 5) w nadpobudliwości jelita grubego, biegunkach; 6) w żywieniu osób w podeszłym wieku; 7) w chorobach zapalnych żołądka; 8) w refluksie żołądkowo-przłykowym; 9) w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy; 10) w dyspepsji czynnościowej żołądka; 11) w przewlekłym nadkwaśnym nieżycie żołądka.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta łatwostrawna jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą m.in. na odpowiednim doborze technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; 4) dieta łatwostrawna powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 5) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 6) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) 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; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 11) dodatek dozwolonych 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 podawana w postaci surowej w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);

	<p>12) 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;</p> <p>13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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;</p> <p>15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>16) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>17) zaleca się ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>18) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>19) jakość;</p> <p>20) termin przydatności do spożycia;</p> <p>21) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>22) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>23) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>24) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>27) nie dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
	Wartość energetyczna	Energia (En)
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); 3) gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach); 4) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 5) pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) surowe ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) kiszona kapusta; 6) grzyby; 7) surówki z dodatkiem śmietany.

	6) ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	2) całe nasiona, pestki, orzechy; 3) „masło orzechowe”; 4) wiórki kokosowe.
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) chude gatunki kiełbas; 4) 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; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar; 10) konserwy.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; 3) konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby w panierce; 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.

Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane na miękko; 2) gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; 3) jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza; 8) masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretki (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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne; 6) desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.

	9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	<p>1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon;</p> <p>2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili;</p> <p>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>3) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p> <p>5) musztarda, keczup, ocet;</p> <p>6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</p>

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z cukrzycą; 2) z insulinoopornością; 3) z zaburzoną tolerancją glukozy; 4) z hipertriglicydemią; 5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) 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; 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach; 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału; 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55); 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe; 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) 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; 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

- 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 16) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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.
- 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
- 20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.
- 21) 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:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- 29) potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 30) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- 31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 32) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- 33) nie dodawać do potraw zasmażek;

	<p>34) makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii;</p> <p>35) dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów;</p> <p>36) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;</p> <p>37) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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: 45–60 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo żytnie i mieszane; 4) pieczywo o obniżonym IG; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); 6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); 4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; 5) ryż biały; 6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) gotowana marchew, gotowane buraki; 3) dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce mniej dojrzałe; 2) owoce o $IG \leq 55$; 3) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 4) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 5) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	1) owoce o $IG > 55$; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, 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; 4) chude gatunki kiełbas; 5) 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; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);

		9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 2) ryby panierowane i w cieście; 3) ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) słodzone napoje mleczne; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłusta śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 4) majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	1) BEZWZGLĘDNI WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretki (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 7) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze 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 i półfrancuskie; 5) ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne;	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.

	8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (D04)
Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej; 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętej tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 15) jakość i stopień przetworzenia; 16) termin przydatności do spożycia; 17) sezonowość.

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>18) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>19) duszenie;</p> <p>20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w tygodniu; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>23) należy ograniczyć zabelania zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</p> <p>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;</p> <p>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i</p>	<p>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;</p> <p>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p> <p>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p>

	<p>jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	
Warzywa i przetwory warzywne	<p>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone;</p> <p>2) grzyby i pieczarki;</p> <p>3) owoce chlebowca;</p> <p>4) glony i wodorosty;</p> <p>5) warzywa kiszzone.</p>	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) musy owocowe;</p> <p>3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>2) owoce kandyzowane;</p> <p>3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób;</p> <p>2) pasty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;</p> <p>4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12;</p> <p>5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu);</p> <p>6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.</p>	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	<p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</p> <p>2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie</p>	<p>1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.;</p> <p>2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.</p>

	<p>częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</p> <p>3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</p>	
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i przetwory	<p>1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂ bez dodatku cukru;</p> <p>2) „sery” wegańskie;</p> <p>3) „jogurty” wegańskie;</p> <p>4) mleczko kokosowe.</p>	<p>1) mleko pochodzące od zwierząt;</p> <p>2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt;</p> <p>3) mleko skondensowane.</p>
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Ryby i przetwory rybne	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	<p>1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA;</p> <p>2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;</p> <p>3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło, masło klarowane;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p> <p>5) pasty kokosowe;</p> <p>6) frytura.</p>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka);</p> <p>2) galaretki agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>4) ciasta drożdżowe;</p> <p>5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego;</p> <p>6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.</p> <p>7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.</p>	<p>1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego,</p> <p>2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;</p> <p>3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;</p> <p>4) ciasta kruche;</p> <p>5) ciasto francuskie;</p> <p>6) wyroby czekoladopodobne.</p>
Napoje	<p>1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;</p> <p>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</p> <p>3) napary ziołowe;</p> <p>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;</p> <p>5) kakao naturalne;</p> <p>6) soki warzywne bez dodatku soli;</p>	<p>1) napoje wysokosłodzone;</p> <p>2) nektary owocowe;</p> <p>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;</p> <p>4) bawarka.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) płatki drożdżowe, pasta marmite; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (D05)
Zastosowanie	Dla osób: <ol style="list-style-type: none"> 1) z ostrym i przewlekłym zapaleniem wątroby; 2) z marskością wątroby; 3) z ostrym i przewlekłym zapaleniem trzustki; 4) z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych; 5) w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej); 6) w okresie zaostrzenia wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; 7) w okresie zaostrzenia choroby Leśniowskiego-Crohna.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) główna modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych; 6) do minimum ograniczyć należy tłuszcze nasycone, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, tłuszcze zwierzęce jak masło, smalec, słonina, łój wołowy, smalec z gęsi, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food; 7) dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach; 8) należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, tłuszcze zwierzęce; 9) przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w produkty będące źródłem witamin A, D, E, K; 10) temperatura dostarczanych posiłków powinna wynosić minimum 60°C, a posiłków przestudzonych o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 11) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 12) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 13) 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; 14) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 15) dodatek dozwolonych 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 podawana w postaci surowej (o ile dobrze tolerowane) w postaci musów albo przetartej bez skórki i pestek (w przypadku złej tolerancji);
- 16) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 17) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 18) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 19) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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.
- 20) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 21) konieczne jest ograniczenie podaży cukrów dodanych (tj. monocukrów i dwucukrów dodawanych do żywności);
- 22) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 23) jakość;
- 24) termin przydatności do spożycia;
- 25) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 26) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

	31) nie dodawać do potraw zasmażek; 32) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 33) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15–25 % En 17–28 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En $\leq 7,8$ g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
	Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);

	<ul style="list-style-type: none"> 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łądygi (w ograniczonych ilościach); 3) szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; 4) pomidor bez skóry; 5) ogórki kiszane (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> 1) dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 4) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 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 niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa w panierce 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne; 	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne;

	2) ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone, konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	2) ryby surowe; 3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; w panierce 4) ryby wędzone; 5) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) białko jaj (bez ograniczeń), 2) jaja, potrawy z jaj (z ograniczeniem żółtek).	1) gotowane na twardo i miękko; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; 2) niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana.
Tłuszcze	1) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 2) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach).	1) BEZWGŁĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) masło; 3) twarde margaryny; 4) masło klarowane; 5) majonez; 6) tłuszcz kokosowy i palmowy; 7) „masło kokosowe”; 8) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka) na mleku odtłuszczonym; 2) galaretką (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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 5) ciasta drożdżowe (bez jaj, z bardzo małym dodatkiem margaryny miękkiej lub oleju, niskosłodzone); 6) ciasta biszkoptowe (tylko na białku jaj, niskosłodzone).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru;

	<ul style="list-style-type: none"> 5) bawarka; 6) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (bez dodatku cukru, na mleku odtłuszczonym); 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ul style="list-style-type: none"> 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit; 2) z nadmierną pobudliwością jelita grubego.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) 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; 4) modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka); 5) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) 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; 8) podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 11) przynajmniej 2 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); 12) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie; 13) 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;

	<p>14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>16) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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;</p> <p>17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>27) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>28) nie dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10% En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	40–50 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana; 5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; 10) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); 11) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) ryż biały; 3) wafle ryżowe, sucharki; 4) kleik ryżowy; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce świeże;	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane;

	<ul style="list-style-type: none"> 2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; 3) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); 5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> 1) nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 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) galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone; w panierce 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, wędliny mielone; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) chude oraz tłuste ryby morskie; 2) ryby słodkowodne; 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone, w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane; 2) jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) jaja smażone; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) tłuste sery dojrzewające; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) olej kokosowy i palmowy;

		<ul style="list-style-type: none"> 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone; 7) ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladowe; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) kakao; 7) napar/kompot z czarnych jagód.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Nazwa diety	DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) w okresie rekonwalescencji np. po zabiegu chirurgicznym, po udarze mózgu; 2) z silnymi/rozległymi oparzeniami; 3) z odleżynami; 4) z rozległymi zranieniami; 5) w chorobach nowotworowych; 6) z wyrównaną marskością wątroby; 7) z przewlekłym aktywnym zapaleniem wątroby; 8) z zespołem nerczycowym; 9) leczonych za pomocą dializy; 10) z przewlekłą niewydolnością krążenia – w zależności od stopnia niewydolności; 11) z chorobą Cushinga; 12) z nadczynnością tarczycy; 13) z niedoczynnością tarczycy; 14) z chorobami przebiegającymi z długotrwałą, wysoką gorączką. 15) z wyniszczeniem organizmu; 16) osoby w wieku podeszłym; 17) w infekcjach przebiegających z gorączką; 18) pacjenci z nadwagą i otyłością; 19) pacjenci po zabiegach bariatrycznych.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której zawartość białka wynosi 1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała lub 100–130 g białka/dobę; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) w przypadku chorych bardzo wyniszczonych, gorączkujących wartość energetyczna diety powinna być wyższa, natomiast chorzy leżący, bez gorączki wymagają diety na poziomie ok. 2000 kcal; 4) w sytuacji, w której pokrycie zapotrzebowania na białko z wykorzystaniem wyłącznie produktów spożywczych nie jest możliwe po zaleceniu lekarskim zasadne jest uzupełnienie diety o żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (doustne preparaty odżywcze/żywnienie medyczne/FSMP) z wysoką zawartością białka lub wykorzystywanie do przygotowania posiłków produktów żywienia medycznego; 5) 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; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, zwracając uwagę na rozłożenie produktów białkowych na wszystkie posiłki; 7) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) 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; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 10) 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;
- 11) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeżeli nie ma przeciwwskazań;
- 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego np. na bazie nasion roślin strączkowych lub glutenu pszennego, jeżeli są dobrze tolerowane i nie ma przeciwwskazań;
- 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 14) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 15) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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;
- 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 17) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 19) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 20) jakość;
- 21) termin przydatności do spożycia;
- 22) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 23) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 26) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

	<p>27) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>28) w celu zwiększenia zawartości białka w diecie, celowe jest wzbogacanie potraw w produkty bogatobiałkowe np. mleko w proszku, jaja w proszku;</p> <p>29) zaleca się uzupełnienie diety o żywność medyczną;</p> <p>30) nie dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>31) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>32) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	<p>Wartości referencyjne:</p> <p>1,5–2,0 g/kg należnej masy ciała</p> <p>2,0–3,0 g/kg należnej masy ciała przy silnych oparzeniach dużej powierzchni ciała</p> <p>100–130 g/d, w tym ½–2/3 białko pochodzenia zwierzęcego, o dużej wartości biologicznej</p>
	Tłuszcz ogółem	<p>Wartości referencyjne: 20–30 % En</p> <p>22–33 g/1000 kcal</p>
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	<p>Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En</p> <p>≤ 11 g/1000 kcal</p>
	Węglowodany ogółem	<p>Wartości referencyjne: 50–55 % En</p> <p>125–138g/1000 kcal</p>
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	<p>Wartości referencyjne: ≤10 % En</p> <p>≤ 25 g/1000 kcal</p>
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<p>1) mąka ziemniaczana, pszenna, kukurydziana, żytnia, ryżowa;</p> <p>2) pieczywo średnioziarniste typu Graham (w ograniczonych ilościach 1–2 kromki), bez dodatku substancji słodzących;</p> <p>3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, czerstwe;</p> <p>4) kasze: mało- i średnioziarniste: krakowska, jęczmienna wiejska, mazurska, perłowa, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana;</p> <p>5) płatki zbożowe błyskawiczne, np.: owsiane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>6) makarony drobne;</p> <p>7) sago;</p>	<p>1) pieczywo razowe pszenne i żytnie;</p> <p>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodcy, syropów, miodu, karmelu, chleb razowy;</p> <p>3) rogaliki francuskie (croissanty);</p> <p>4) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p> <p>5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</p> <p>6) kasze gruboziarniste;</p> <p>7) makarony gruboziarniste.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 8) ryż biały; 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> 1) warzywa gotowane: marchew, szpinak, buraki, pietruszka, kalarepa, dynia, kabaczki, fasolka szparagowa, groszek zielony – najczęściej przetarty w formie zupy lub puree, róża kalafiora, róża brokułu – z dodatkiem świeżego masła lub margaryny; 2) warzywa na surowo: sałata, cykoria, pomidor bez skóry, starta marchewka; 3) surówki z kapusty włoskiej i pekińskiej (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) kapusty: biała, czerwona, kiszona, brukselka; 2) warzywa cebulowe: cebula, czosnek, por, szczypior; 3) suche nasiona roślin strączkowych; 4) ogórek, papryka, rzodkiewki (na surowo); 5) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) warzywa marynowane; 7) warzywa grubo starte.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe lub rozdrobnione: jabłka, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony, owoce cytrusowe, banany – jeżeli dobrze tolerowane; 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie w przypadku złej tolerancji - pozbawione pestek, przetarte przez sito). 4) dżemy owocowe niskosłodzone (z owoców bezpestkowych w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce niedojrzałe: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 1) zmielone pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, orzechy – spożycie uzależnione od indywidualnej tolerancji pacjenta. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) orzechy – jeżeli źle tolerowane; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, 	<ul style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;

	<p>chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</p> <p>2) chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</p> <p>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</p> <p>4) galaretki drobiowe.</p>	<p>3) mięsa smażone i duszone w tradycyjny sposób; w panierce</p> <p>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p> <p>5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</p> <p>6) pasztety;</p> <p>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>8) mięsa surowe np. tatar;</p> <p>9) konserwy mięsne.</p>
Ryby i przetwory rybne	<p>1) wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne;</p> <p>2) ryby tłuste – w ograniczonej ilości, jeżeli są dobrze tolerowane.</p>	<p>1) ryby surowe;</p> <p>2) ryby w occie;</p> <p>3) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; panierowane</p> <p>4) ryby wędzone;</p> <p>5) konserwy rybne.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) gotowane na miękko;</p> <p>2) jaja sadzone i jajecznica na parze;</p> <p>3) jaja w potrawach np. makaronie.</p>	<p>1) jaja gotowane na twardo;</p> <p>2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>3) jaja smażone na tłuszczu, słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</p> <p>2) serek naturalny homogenizowany;</p> <p>3) naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</p> <p>2) mleko skondensowane;</p> <p>3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</p> <p>4) tłuste sery dojrzewające;</p> <p>5) śmietana.</p>
Tłuszcze	<p>1) masło (w ograniczonych ilościach);</p> <p>2) miękka margaryna;</p> <p>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;</p> <p>4) majonez (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło klarowane;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p> <p>5) „masło kokosowe”;</p> <p>6) frytura smaźalnica.</p>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>1) kisiele, kompoty, musy, galaretki – z owoców dozwolonych;</p> <p>2) galaretki, kisiele, kremy, budynie z mleka;</p> <p>3) owoce w galaretkach lub kremie;</p> <p>4) biszkopty;</p> <p>5) ciasto drożdżowe;</p> <p>6) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</p> <p>7) galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>8) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p>	<p>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</p> <p>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</p> <p>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>4) ciasto francuskie;</p> <p>5) ciasta z dodatkiem proszku do pieczenia;</p> <p>6) czekolada;</p> <p>7) wyroby czekoladopodobne.</p>

	9) sałatki owocowe z owoców dozwolonych bez dodatku cukru.	
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana, woda mineralna niegazowana; 2) słabe napary herbat; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml); 9) słabe napary kawy naturalnej. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru; 4) mocne napary kawy naturalnej; 5) kakao.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. cynamon, wanilia, koper, kminek, anyżek, pietruszka, kwasek cytrynowy, sok z cytryny; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) chrzan i ćwikła na kwasu cytrynowym (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, keczup; 5) ocet; 6) chrzan i ćwikła na occie; 7) sos sojowy; 8) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 9) przyprawy ostre.

Nazwa diety	DIETA NISKOBIALKOWA (D08)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z niewydolnością nerek wymagającą ograniczenia podaży białka; 2) z niewydolnością wątroby wymagającą ograniczenia podaży białka.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta niskobiałkowa jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) ilość białka musi być ustalana indywidualnie (powinna być ograniczana w stopniu zależnym od tolerancji tego składnika przez organizm chorego, należy uwzględnić zmiany w trakcie trwania choroby); 3) podstawą diety jest kontrola zawartości białka, sodu, fosforu oraz potasu – dopuszczalna ilość tych składników jest uzależniona od stopnia upośledzenia czynności nerek; 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia, ewentualnie: 25–35 kcal/kg należnej masy ciała w zależności od wieku i aktywności fizycznej; 5) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów; 7) produkty będące źródłem białka powinny być spożywane równocześnie z produktami bogatymi w węglowodany, aby organizm mógł wykorzystać białko do syntezy tkankowej, a nie jako materiał energetyczny; 8) w przypadku hiperkaliemii można stosować metodę podwójnego gotowania ziemniaków i warzyw; 9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 10) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 11) ilość spożywanego mleka i przetworów mlecznych powinna być uzależniona od stężenia białka, fosforu i wapnia w surowicy krwi; 12) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 14) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy eliminować sól i cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża

	<p>przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 18) jakość; 19) termin przydatności do spożycia; 20) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 21) gotowanie tradycyjne lub na parze; 22) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 23) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 24) moczenie, podwójne gotowanie. <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 27) nie dodawać do potraw zasmażek; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw; 	
<p>Wartość energetyczna</p>	<p>Energia (En)</p>	<p>25–35 kcal/kg należnej masy ciała/dobę w zależności od wieku, płci, poziomu aktywności fizycznej, składu ciała, docelowej masy ciała, oraz współistniejących chorób lub stanu zapalnego</p>
<p>Wartość odżywcza</p>	<p>Białko</p>	<p>Wartości referencyjne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • leczenie zachowawcze 0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy PCHN (Przewlekła choroba nerek), stadium 3–5 u osób bez niedożywienia ,u metabolicznie stabilnych osób można rozważyć: 0,55–0,6 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy PCHN, stadium 3–5 i cukrzyca bez cech niedożywienia i u metabolicznie stabilnych: osób można rozważyć 0,6–0,8 g/kg należnej masy ciała/dobę; • gdy pacjent jest dializowany 1,0–1,2 g białka /kg należnej masy ciała/dobę.
	<p>Tłuszcz ogółem</p>	<p>Wartości referencyjne: 25–35 % En 27,8–38,9 g/1000 kcal</p>

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7 % En ≤ 7,8 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 50–60 % En 125 –150 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Potas	2500 – 3000 mg/d
	Fosfor	800 – 1000 mg/d
	Sód	2000– 2300 mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) mąki niskobiałkowe, bezbiałkowe; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo bezbiałkowe, niskobiałkowe, jasne pieczywo, chleb pyłowy; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (perłowa, mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (w ograniczonych ilościach); 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (w ograniczonych ilościach); 6) makarony bezbiałkowe, niskobiałkowe; 7) ryż (w ograniczonych ilościach); 8) potrawy mączne z mąki niskobiałkowej np.: pierogi, kopytka, kluski, bez okrasz (w ograniczonych ilościach); 9) suchary niskobiałkowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tradycyjne mąki w tym pełnoziarniste; 2) zwykłe pieczywo, pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy; 3) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki owsiane, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony tradycyjne; 9) potrawy mączne z tradycyjnych mąk; 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); 3) pomidor bez skóry. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek; 3) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, solone, marynowane, kiszonki w tym kiszona kapusta, kiszony ogórek; 4) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.

Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe świeże i mrożone (jagodowe, cytrusowe, jabłka, morele, brzoskwinie, winogrona, wiśnie, melon, kiwi); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce w syropach cukrowych; 4) owoce kandyzowane; 5) przetwory owocowe wysokosłodzone; 6) owoce suszone; 7) owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) nasiona roślin strączkowych, jeśli dobrze tolerowane. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ol style="list-style-type: none"> 1) mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy, migdały; 2) pestki słonecznika; 3) „masło orzechowe”; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (w ograniczonych ilościach); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania); 2) gatunki ryb charakteryzujące się niską zawartością fosforu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane na miękko; 2) jaja sadzone na parze; 3) jako dodatek do potraw. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) gotowane na twardo 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko skondensowane; 2) jogurty, napoje i desery mleczne – z dodatkiem cukru; 3) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 4) sery podpuszczkowe; 5) tłuste sery; 6) śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 	<ol style="list-style-type: none"> 1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;

	<ul style="list-style-type: none"> 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 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) miód; 5) sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); 6) ciastka ze skrobi. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne (w ograniczonych ilościach); 7) kompoty bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty; 7) kakao.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) pikle.

Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D09)
Zastosowanie	<p>Dla osób: Podstawowe zastosowanie: 1) z zaburzeniami połykania (dysfagią). Rozszerzone zastosowanie 2) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 3) z utrudnionym żuciem i gryzieniem.</p>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie); 2) wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedy) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; 3) dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 6) dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 7) produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; 8) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 9) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 10) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) 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. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI; 13) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 14) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych;
- 15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 18) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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. 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. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności);
- 20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 21) w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i w miarę możliwości dietetykiem).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;
- 31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;

	<p>32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego);</p> <p>33) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;</p> <p>34) pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;</p> <p>35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;</p> <p>36) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP);</p> <p>37) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
≤ 25 g/1000 kcal		
Błonnik	≥ 25 g/dobę	
Sód	≤ 2000mg/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<p>1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;</p> <p>2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</p> <p>3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska),</p>	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste;</p> <p>4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</p> <p>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</p>

	<p>orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami;</p> <p>5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe;</p> <p>6) makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu;</p> <p>7) ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.</p>	<p>6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</p> <p>7) makarony grube i pełnoziarniste;</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</p> <p>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<p>1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);</p> <p>2) pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.</p>	<p>1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia;</p> <p>2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</p> <p>3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior;</p> <p>4) ogórki, papryka, kukurydza;</p> <p>5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>6) kiszona kapusta;</p> <p>7) grzyby;</p> <p>8) surówki z dodatkiem śmietany.</p>
Ziemniaki, Bataty	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) puree w proszku.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek);</p> <p>2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;</p> <p>3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</p>	<p>1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia;</p> <p>2) owoce niedojrzałe;</p> <p>3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);</p> <p>4) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>5) owoce kandyzowane;</p> <p>6) przetwory owocowe wysokosłodzone;</p> <p>7) owoce suszone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</p>	<p>1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.</p>
Nasiona, pestki, orzechy	-	<p>1) całe nasiona, pestki, orzechy;</p> <p>2) „masło orzechowe”;</p> <p>3) wiórki kokosowe.</p>
Mięso i przetwory mięsne	<p>1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</p>	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar. 9) kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane na miękko rozdrobnione. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane naturalne 3) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) BEWZGLĘDNI PPRZECIWIWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne o gładkiej konsystencji; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.

	8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

Twarde lub suche konsystencje pokarmowe

Przykłady: orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórką

Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe

Przykłady: stek, ananas

Lepkie konsystencje pokarmowe

Przykłady: cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane

Chrupiące konsystencje pokarmowe

Przykłady: skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe

Chrupkie i kruche konsystencje

Przykłady: surowa marchew, surowe jabłko, popcorn

Ostre lub „kłujące” konsystencje

Przykład: suche chipsy kukurydziane

Konsystencje kruche i suche

Przykłady: suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone

Pestki, nasiona i białe części owoców

Przykłady: pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy

Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki

Przykłady: łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)

Kości i chrząstki

Przykłady: kości z kurczaka, ości ryb

Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym

Przykłady: kielbaski, winogrona

Konsystencje kleiste lub gumowate

Przykłady: masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki

Konsystencje włókniste

Przykłady: zielona fasolka szparagowa, rabarbar

Konsystencje mieszane: plynno-stale (mixed thin-thick)

Przykłady: zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem

Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)

Przykłady: hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza

Konsystencje wiotkie (floppy textures)

Przykłady: salata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku

Konsystencje soczyste *Przykład: arbuz*

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze cząstki, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

Płyny



NIEZAGĘSZCZONE



Opis	Ma właściwości przepływu zbliżone do wody Charakteryzuje się szybkim przepływem Może być spożywany przez dziecko za pomocą dowolnego rodzaju smoczka, kubka lub słomki — odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	Zdolność funkcjonalna do bezpiecznego przyjmowania płynów każdego rodzaju
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 0 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	<ul style="list-style-type: none">• Pozostaje mniej niż 1 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 0	Woda, kompot, mleko, sok, herbata



ZNIKOMO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	<ul style="list-style-type: none">• gęstszy niż woda• wymaga nieco większego wysiłku przy picciu niż płyny o niskiej lepkości• przepływa przez słomkę, strzykawkę, smoczek• podobny pod względem konsystencji do większości dostępnych na rynku preparatów mlekozastępczych typu „antyregurgitacyjne” (AR)•
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	<ul style="list-style-type: none">• Często stosowany w populacji pediatrycznej jako zagęszczony płyn, który zmniejsza szybkość przepływu, ale nadal może być podawany przez smoczek niemowlęcy. Kwestia możliwości przepływu przez smoczek powinna być oceniana indywidualnie.• Stosowany również u osób dorosłych, u których płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować. Płyny nieznacznie gęste przepływają nieco wolniej.
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 1 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	<ul style="list-style-type: none">• Pozostaje 1 do 4 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 1	Doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1 wg wskazówek producenta



LEKKO GĘSTE



Opis/ Charakterystyka	<ul style="list-style-type: none">• Splywa z łyżki• Można go sączyć; szybko splywa z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone (o niskiej lepkości)• Wymaga niewielkiego wysiłku przy picciu przez standardową słomkę (średnica standardowej słomki: 0,209 cala lub 5,3 mm)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu	<ul style="list-style-type: none">• Jeśli płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować, płyny lekko gęste będą przepływać nieco wolniej• Może być odpowiedni w przypadku nieznacznie obniżonej kontroli języka
<p>Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 2 według klasyfikacji IDDSI</p> <p>Metody testowania płynów</p> <p>Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</p>	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 4 do 8 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 2	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 2, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 2, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2 wg wskazówek producenta

Płyny i pokarmy stałe



PŁYNNNE (pokarmy) UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny)



<p>Opis / Charakterystyka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Może być spożywany z kubka • Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy) • Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu • Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca • Może być spożywany łyżką • Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio • Ma gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, lupin, cząstek chrząstki lub kości)
<p>Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płyny umiarkowanie gęste może być odpowiedni • Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej • Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem
<p>Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI</p> <p>Metody testowania płynów</p> <p>Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</p>	
<p>Test przepływu IDDSI*</p>	<p>Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)</p>
<p>Przykłady płynów na poziomie 3</p>	<p>Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu</p> <p>Niektóre sosy i sosy pieczeniowe — po potwierdzeniu testem przepływu IDDSI</p>





PUREE (pokarmy) BARDZO GĘSTE (płyiny)



Opis/ Charakterystyka	<ul style="list-style-type: none">• Zazwyczaj jest spożywany łyżką (możliwe jest również użycie widelca)• Nie nadaje się do picia z kubka, ponieważ nie przepływa łatwo• Nie można go ssać przez słomkę• Nie wymaga żucia• Może być wyciskany, układany warstwowo lub formowany, ponieważ zachowuje kształt — jednak w tej formie nie powinien wymagać żucia• Wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinno być możliwe przelewanie• Spada z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowuje kształt na talerzu• Nie zawiera grudek, włókien• Nie jest kleisty• Płyn nie powinien oddzielać się od części stałej pokarmu
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	<ul style="list-style-type: none">• Jeśli kontrola języka jest znacznie ograniczona, ta konsystencja może być najłatwiejsza do kontrolowania• Wymaga mniejszego wysiłku w zakresie przesuwania pokarmu językiem niż konsystencje: mielona i wilgotna (poziom 5), miękka i w rozmiarze kęsa (poziom 6) oraz bez ograniczeń i łatwa do żucia (poziom 7), ale większego niż konsystencja płynna/płyiny umiarkowanie gęste (poziom 3)• Nie wymaga gryzienia ani żucia• Zwiększone ryzyko zalegania pokarmu w jamie ustnej i/lub gardle, jeśli konsystencja jest zbyt kleista• Pokarmy wymagające żucia, kontrolowanej manipulacji w jamie ustnej lub formowania kęsa nie są odpowiednie• Ból podczas żucia lub połykania• Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe
<p>Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 4 według klasyfikacji IDDSI</p> <p>Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/</p>	
Przykłady płynów/pokarmów na poziomie 4	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 4, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4 wg wskazówek producenta, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree

Pokarmy stałe

	<h1>MIELONE I WILGOTNE</h1>	 IDDSI <small>International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org</small>
<p>Opis/ Charakterystyka</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Może być spożywana za pomocą widelca lub łyżki • W niektórych przypadkach może być spożywana palcami, jeśli osoba ma bardzo dobrą kontrolę manualną • Może być formowana i nabierana (np. w kształcie kulki) na talerzu • Miękka i wilgotna konsystencja, bez oddzielającego się płynu • Widoczne drobne grudki w strukturze pokarmu • Dla dzieci: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 2 mm, długość nie większa niż 8 mm • Dla dorosłych: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 4 mm, długość nie większa niż 15 mm • Grudki łatwo rozplaszczają się pod naciskiem języka 	
<p>Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gryzienie nie jest wymagane • Wymagane jest minimalne żucie • Do rozdzielania miękkich, drobnych cząstek tej konsystencji wystarcza siła języka • Do przesunięcia kęsa w jamie ustnej potrzebna jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe 	
<p>Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dana potrawa spełnia kryteria poziomu 5 według klasyfikacji IDDSI</p> <p>Zobacz dokument <i>IDDSI Metody testowania</i> lub https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</p>		
<p>Przykłady pokarmów na poziomie 5</p>	<p>Potrawy podane w postaci mielonej i wilgotnej spełniające kryteria testów oraz rozmiarów cząsteczek 2 x 8 mm w przypadku dzieci i 4 x 15 mm w przypadku dorosłych</p>	

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne: w przypadku dzieci: cząstki o szerokości nie większej niż 2 mm i długości nieprzekraczającej 8 mm

– W przypadku dorosłych: cząstki o szerokości nie większej niż 4 mm i długości nieprzekraczającej 15 mm

MIĘSO

- Drobno mielone* lub siekane*, miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

* Jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée

RYBY

- Drobnio rozgniecione w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

OWOCE

- Podawać w formie drobnio posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar soku
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu
- Nie powinien oddzielać się żaden rzadki płyn od produktu

WARZYWA

- Podawać w formie drobnio posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
- Odsączyć nadmiar płynu
- W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. kasze, płatki, owsianka)

- Konsystencja gęsta i gładka z niewielkimi, miękkimi cząstkami
- Tekstura powinna być całkowicie zmięczona
- Żadne mleko ani płyn nie powinny oddzielać się od produktu; przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego, suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodną z poziomem 5 IDDSI (Mielone i wilgotne), dostępny w materiale wideo: <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqz18>
- Stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (quinoa) i produkty o podobnej konsystencji

- Nie powinny być kleiste ani glutowate
- Po ugotowaniu i podaniu nie powinny mieć postaci sypkiej ani rozdzielać się na pojedyncze ziarenka
- Należy podawać z gładkim, lekko, umiarkowanie lub bardzo gęstym sosem; sos nie powinien oddzielać się od ryżu, kuskusu, komosy ryżowej (lub podobnych produktów). Przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu



Miękkie i rozmiaru kęsa



Opis/ Charakterystyka	<ul style="list-style-type: none">• Można spożywać przy użyciu widelca, łyżki lub pałeczek• Można rozgnieść lub rozdrobnić przy użyciu nacisku widelca, łyżki lub pałeczek• Do krojenia nie jest wymagany nóż, choć może być użyty pomocniczo do nałożenia porcji na widelec lub łyżkę• Produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu• Przed połknięciem wymagane jest żucie• Kawalki powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej:<ul style="list-style-type: none">– W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm– W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm (czyli 1,5 cm)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	<ul style="list-style-type: none">• Gryzienie nie jest wymagane• Żucie jest wymagane• Rozmiar kawałków żywności powinien być dostosowany w celu minimalizacji ryzyka zadławienia• Do przesuwania pokarmu i utrzymania go w jamie ustnej podczas żucia i obróbki oralnej wymagana jest siła i kontrola języka• Do przesunięcia kęsa w celu połknięcia wymagana jest siła języka• Ból lub zmęczenie podczas żucia• Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy
<p>Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI, aby ocenić, czy produkt spożywczy spełnia wymagania dla poziomu 6 IDDSI. METODY TESTOWANIA Zobacz również dokument „IDDSI Metody testowania” lub stronę internetową: https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/</p>	
Przykłady pokarmów na poziomie 6	<ul style="list-style-type: none">• Potrawy podane w kawałkach powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej:<ul style="list-style-type: none">– W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm x 8 mm– W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm x 15 mm (czyli 1,5 cm x 1,5 cm).Przygotowane produkty czy potrawy powinny być łatwe do rozgniecia widelcem

Produkty i potrawy powinny być podane w przypadku dzieci w kawałkach o wielkości do 8 mm (maksymalnie 8mm x 8 mm), a w przypadku dorosłych w kawałkach o wielkości do 15 mm (maksymalnie 1,5 cm x 1,5 cm)

MIĘSO

- Mięso gotowane, miękkie i kruche, nie większe niż:
- Jeśli nie jest możliwe uzyskanie miękkiej i kruchej konsystencji przy wymiarach 1,5 × 1,5 cm (co należy potwierdzić testem nacisku widelcem lub łyżką), należy podać mięso w formie mielonej i wilgotnej

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek, nie większe niż:
- Bez ości i twardej skóry

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Część płynna (np. sos) musi mieć konsystencję gęstą – zgodnie z zaleceniami klinicznymi
- Może zawierać mięso, ryby lub warzywa, pod warunkiem, że końcowe ugotowane kawałki są miękkie i kruche oraz nie większe niż:
- Bez twardych grudek/włókien

OWOCE

- Podawać w formie rozdrobnionej lub rozgniecionej, jeśli nie można ich pokroić na miękkie kawałki o wielkości odpowiedniej do gryzienia
- Włókniste części owoców są niewskazane
- Należy odsączyć nadmiar soku
- Należy ocenić indywidualną zdolność do radzenia sobie z owocami o wysokiej zawartości wody (np. arbuz), w których sok oddziela się od miąższu podczas żucia

WARZYWA

- Warzywa gotowane na parze lub w wodzie, o końcowej wielkości kawałków:
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde – należy sprawdzić ich miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Konsystencja gładka z miękkimi, delikatnymi cząstkami nie większymi niż:
- Tekstura musi być całkowicie zmiękczone
- Nadmiar mleka lub płynu należy odsączyć i/lub zagęścić zgodnie z zaleceniami klinicznymi dotyczącymi poziomu gęstości

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodny z poziomem IDDSI 5 (Mielona i wilgotna), dostępny w formie filmu instruktażowego: YouTube – przepis IDDSI <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>

- Można stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone”), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (oraz produkty o podobnej konsystencji)

- Nie powinny mieć konsystencji ziarnistej, kleistej ani glutowatej



Łatwe do żucia



Opis

- **Zwykle, codzienne produkty spożywcze o miękkiej i delikatnej konsystencji, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego**
- **Podczas konsumpcji dozwolone są różne metody jedzenia (np. widelcem, łyżką, ręką)**
- **Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:**
 - **Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)**
 - **Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)**
- **Nie obejmuje produktów twardych, żylastych, gumowatych, włóknistych, ciągnących się, chrupiących, kruszących się, pestek, nasion, włóknistych części owoców, łusek ani kości**
- **Może obejmować produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem), jeśli są bezpieczne również dla poziomu 0 (płynów bardzo rzadkich), zgodnie z decyzją kliniczną. Jeśli płynna część nie jest bezpieczna dla poziomu 0, należy ją zagęścić do poziomu zalecanego przez specjalistę**

<p>Fizjologiczne podstawy dla tego poziomu konsystencji</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wymagania dotyczące spożywania żywności na poziomie 7 (IDDSI – Żywność miękka i odpowiednia rozwojowo) • Wymaga zdolności do gryzienia miękkich produktów oraz ich żucia i przetwarzania w jamie ustnej przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do przełknięcia. Nie zawsze wymaga obecności zębów. • Wymaga zdolności do żucia i przetwarzania miękkich/delikatnych produktów bez szybkiego zmęczenia. • Może być odpowiednia dla osób, które mają trudności lub odczuwają ból podczas żucia i połykania twardych lub gumowatych produktów. • Ten poziom może wiązać się z ryzykiem zadławienia u osób, u których klinicznie stwierdzono zwiększone ryzyko zadławienia, ponieważ wielkość kawałków żywności nie jest ograniczona. Ograniczenie wielkości kawałków żywności (np. poziomy 4 – purée, 5 – i wilgotne, 6 – miękkie i w kawałkach) ma na celu minimalizację ryzyka zadławienia. • Poziom ten może być stosowany przez wykwalifikowanych specjalistów w celu nauki rozwojowej lub jako etap przejściowy do produktów wymagających bardziej zaawansowanych umiejętności żucia. • Jeśli osoba wymaga nadzoru podczas jedzenia, przed zastosowaniem tego poziomu konsystencji należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu określenia odpowiedniego poziomu konsystencji żywności oraz planu posiłków zapewniającego bezpieczeństwo. • Niektóre osoby mogą spożywać posiłki w sposób niebezpieczny bez nadzoru z powodu problemów z żuciem i połykaniem lub niebezpiecznych zachowań podczas jedzenia. Przykłady takich zachowań to: niedostateczne żucie, wkładanie zbyt dużej ilości jedzenia do ust, zbyt szybkie jedzenie, połykanie dużych kęsów, brak zdolności do samodzielnej oceny umiejętności żucia. • W przypadku indywidualnych potrzeb i wymagań dotyczących nadzoru, należy skonsultować się z klinicystą. • Jeśli wymagany jest nadzór podczas posiłków, ten poziom konsystencji powinien być stosowany wyłącznie na podstawie ścisłych zaleceń i pisemnych wytycznych wykwalifikowanego specjalisty.
<p>MIĘSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gotowane do momentu uzyskania miękkiej i kruchej konsystencji. • Jeśli nie można uzyskać miękkiej i kruchej tekstury, należy podać w formie mielonej i wilgotnej. 	
<p>RYBY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki bokiem widelca, łyżki lub pałeczek. 	
<p>ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mogą zawierać mięso, ryby, warzywa lub ich kombinacje, pod warunkiem, że końcowe kawałki są miękkie i kruche. • Podawać w sosie o lekko, umiarkowanej lub bardzo gęstej konsystencji ORAZ odsączyć nadmiar płynu. • Bez twardych części (grudek) 	
<p>OWOCE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muszą być wystarczająco miękkie, aby można je było pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki. • Nie należy stosować włóknistych części owoców (np. biała część pomarańczy). • 	

WARZYWA

- Gotować na parze lub w wodzie do momentu uzyskania miękkiej konsystencji.
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde dla tego poziomu – należy sprawdzić miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Podawać w formie o zmiękczonej konsystencji.
- Odsączyć nadmiar mleka lub płynu i/lub zagęścić do poziomu gęstości zalecanego przez specjalistę.

PIECZYWO

- Pieczywo, kanapki i tosty, które można pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki, mogą być podawane według uznania specjalisty

-

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (i podobne produkty)

- Brak specjalnych zaleceń.



Bez ograniczeń



Opis/ Charakterystyka

Na tym poziomie NIE obowiązują żadne ograniczenia dotyczące konsystencji żywności

- Zwykle, codzienne produkty spożywcze o różnych konsystencjach, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego
- Do spożycia można stosować dowolną metodę (np. widelcem, łyżką, ręką)
- Produkty mogą być twarde i chrupiące lub naturalnie miękkie
- Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:
 - Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)
 - Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)
- Obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche
- Obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, mięsz pod skórką, łuski lub kości
- Obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem)

Physiological Rationale for this Level of Thickness

- Wymagana jest zdolność do gryzienia twardech lub miękkich produktów oraz ich żucia przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus”) gotową do połknięcia
- Wymagana jest zdolność do żucia wszystkich konsystencji bez szybkiego zmęczenia
- Wymagana jest zdolność do usunięcia z jamy ustnej elementów, które nie nadają się do bezpiecznego połknięcia, takich jak kości czy chrząstki
-

METODY TESTOWANIA

- Nie mają zastosowania

Nazwa diety	DIETA PRZETARTA (D10)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej); 2) po zabiegach w obrębie twarzoczaszki; 3) z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim–umiarkowanym; 4) wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta przetarta jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie przetartej/zmielonej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych; 2) konsystencja gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływa; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 5) dieta przetarta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 6) dieta przetarta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia; 7) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 8) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 10) potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych. Zaleca się warzywa miękkie, gotowane do miękkości, przecierane lub miksowane. Zaleca się owoce obrane, gotowane, przetarte; 14) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Zaleca się mięso mielone lub bardzo drobno rozdrobnione;

	<p>16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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 jest masło. 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;</p> <p>18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>21) należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrzepienia);</p> <p>22) w przypadku braku możliwości spożywania pokarmów drogą doustną (m.in. nasilone objawy w chorobach jamy ustnej i przełyku: ból, zwężenie przełyku, rany; dysfagia neurogenna) konieczne jest zastosowanie żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP).</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>23) jakość;</p> <p>24) termin przydatności do spożycia;</p> <p>25) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>26) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>30) posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista;</p> <p>31) ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie rozdrobnione i podane pacjentowi;</p> <p>32) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>33) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>34) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) namoczone suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe;

	<ul style="list-style-type: none"> 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> 1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> 1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane na twardo, przetarte – jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<p>BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”;

		7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; 4) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze 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	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA PAPKOWATA (D11)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 2) z utrudnionym gryzieniem i połykaniem;
Zalecenia dietetyczne	1) dieta papkowata jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 4) dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 5) produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia; 6) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 7) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 8) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 9) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 11) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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 jest masło. 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;

- 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 17) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 19) w przypadku braku możliwości spożywania pokarmów drogą doustną (m.in. nasilone objawy w chorobach jamy ustnej i przełyku: ból, zwężenie przełyku, rany; dysfagia neurogenna) konieczne jest zastosowanie żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 20) jakość;
- 21) termin przydatności do spożycia;
- 22) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 23) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 27) ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi;
- 28) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę;
- 29) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody; natomiast u osób z zaburzeniami połykania (dysfagia) odpowiednią modyfikację konsystencji za pomocą zagęstników odpornych na działanie amylazy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).
- 30) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;
- 31) pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;
- 32) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;
- 33) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP);
- 34) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

	35) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 36) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 37) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) namoczone suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) rozdrobnione warzywa, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;

		6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, zmiksowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko rozdrobnione.	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;

		<ul style="list-style-type: none"> 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<p>BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; 4) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> 6) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 7) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 8) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 9) ciasto francuskie; 10) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych; 2) po krwawieniach z przewodu pokarmowego; 3) z chorobami jamy ustnej i przełyku; 4) z trudnościami w połykaniu; 5) z brakami w uzębieniu; 6) z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów; 3) główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego; 4) dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu; 5) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów; 7) pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej; 8) dieta przeznaczona jest do podaży drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające, w ciągu maksymalnie 24 - 48h należy rozpocząć żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z wykorzystaniem diet przemysłowych (FSMP) lub żywienie pozajelitowe; 9) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 10) dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 11) przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość; 12) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione; 14) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub roślinne (dozwolone) zamienniki białka zwierzęcego; 16) spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój 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

	<p>ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. 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;</p> <p>18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>27) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>29) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800– 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	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 disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie);	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste i żytnie; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;

	<ol style="list-style-type: none"> 2) białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmaczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 3) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 4) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte); 5) makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 6) ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu); 7) suchary (rozmaczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ol style="list-style-type: none"> 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) potrawy mączne; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńzonego przecieru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) grzyby; 6) kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; 2) przecieri i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) klarowne soki owocowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce surowe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce cytrusowe; 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ol style="list-style-type: none"> 1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.

	rozdrobione, jeżeli dobrze tolerowane.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	1) wszystkie nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
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 (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową).	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana kwaśna.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	BEZWZGĘLNIE ZAKAZANE: 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyni rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);	1) słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;

	<ul style="list-style-type: none"> 2) galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM BIAŁKA NATURALNEGO – PKU (D13A)
--------------------	--

Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą białka naturalnego, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) w fenylketonurii i innych wrodzonych zaburzeniach metabolizmu aminokwasów m.in. chorobie syropu klonowego, tyrozyneimii typu 1, homocystynurii.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta z istotnym ograniczeniem białka naturalnego jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest kontrola zawartości białka naturalnego, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem białka ekwiwalentu i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) białko dostarczane z tradycyjną dietą stanowi głównie białko pochodzenia roślinnego; 4) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów specjalistycznych niskobiałkowych PKU, warzyw i owoców, ziemniaków; 6) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami dietetyka lub lekarza; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 7) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 8) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie do smarowania pieczywa wysokiej jakości); 9) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 10) należy ograniczyć w diecie sól; 11) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 12) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem białka naturalnego. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 15) jakość; 16) termin przydatności do spożycia; 17) zawartość białka, w tym oznaczenie znakiem „PKU”; 18) sezonowość.

	<p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <p>19) gotowanie np. w wodzie, na parze; 20) duszenie; 21) pieczenie z niewielką ilością lub bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych; 22) potrawy smażone nie częściej niż 2 razy w tygodniu w olejku dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>23) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 24) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 25) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	Jednostki
		2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko naturalne	poniżej 12 g
	* Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy przyjąć, że białko całkowite stanowi 10% energii z diety, w tym 80% białka całkowitego stanowi białko z preparatu, który przyjmuje pacjent.	
	Tłuszcz ogółem	30-40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	55–65 % En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
Sód	≤ 2000 mg/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	1) mąki niskobiałkowe PKU; 2) skrobia pszenna, ryżowa, ziemniaczana, kukurydziana; 3) pieczywo niskobiałkowe PKU; 4) płatki niskobiałkowe PKU; 5) makarony, niskobiałkowe PKU; 6) ryż niskobiałkowy PKU; 7) potrawy mączne niskobiałkowe PKU; 8) suchary niskobiałkowe; 9) tapioka; 10) sago.	1) tradycyjne mąki; 2) tradycyjne pieczywo; 3) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 4) tradycyjne kasze; 5) tradycyjne płatki; 6) makarony tradycyjne; 7) potrawy mączne tradycyjne.

Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone: dynia żółtodiowa, dynia piżmowa, buraki czerwone, pak choi (kapusta chińska), kapusta, marchewka, kalafior, seler, ogórek, kolczoch jadalny, młoda fasolka szparagowa zielona, bakłażan, por, sałata, okra, cebula, pietruszka korzeń, papryka, dynia zwykła, rzodkiewka, dynia makaronowa, cukinia, pomidory, brukiew, rzepa, maniok jadalny; 2) w ograniczonej ilości – do 150 g/dobę: karczochy, rukola, szparagi, awokado, brokuły, brukselka, kukurydza, jarmuż, gorczyca, groszek zielony, pomidory suszone, szpinak. 	1) warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty (raz dziennie lub według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka).	1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe świeże i mrożone: jabłka, morele, banany, owoce jagodowe (np. maliny, truskawki, borówki amerykańskie, jagody itp.), wiśnie, żurawina, daktyle, gęsi, grejpfrut, winogrona, gujawa, jackfruit, kiwi, cytryny, limonki, mango, melony, oliwki, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, persymona, ananas, śliwki, granat, rodzynki; 2) suszone: jabłka, morele, żurawina, gruszki, śliwki; 3) sorbety, przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 4) dżemy owocowe niskosłodzone (nie częściej niż 4 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce niedojrzałe; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) pozostałe owoce suszone; 6) owoce marynowane.
Nasiona roślin strączkowych	-	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy/pestki/nasiona i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) mięso, wędliny i inne przetwory.
Ryby i przetwory rybne	-	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, owoce morza.

Jaja i potrawy z jaj i ich alternatywy	1) zamiennik jajka niskobiałkowy PKU.	1) jaja i potrawy z jaj.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. napój sojowy, napój owsiany – o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml; 2) przetwory roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, wzbogacane w wapń, witaminę D i B ₁₂ , np. jogurty (o zawartości białka nie większej niż 1 g/100 ml) i sery wegańskie o niskiej zawartości białka.	1) mleko i jego przetwory.
Tłuszcze	1) masło; 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; 4) śmietanka/śmietana.	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój; 2) twarde margaryny; 3) majonez; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) frytura smaźalnicza.
Desery	1) budyń niskobiałkowy PKU; 2) galaretka z agaru; 3) kisiel; 4) miód/cukier (w ograniczonych ilościach); 5) ciastka i inne słodczye niskobiałkowe PKU (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) galaretka (żelatyna); 2) ciastka, słodczye i inne wyroby tradycyjne; 3) czekolada i wyroby czekoladopodobne tradycyjne.
Napoje	1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskobiałkowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym).	1) napoje gazowane; 2) napoje wysokosłodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) mocne napary kawy i herbaty; 6) kakao; 7) napoje energetyzujące; 8) napoje alkoholowe.
Przyprawy i inne	1) naturalne zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól i cukier/miód (w ograniczonych	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie; 6) substancje słodzące, w tym aspartam.

	ilościach).	
--	-------------	--

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM DŁUGOŁAŃCUCHOWYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH (D13B)
--------------------	---

Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> 1) dla pacjentów przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnie ograniczoną podażą długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) we wrodzonych zaburzeniach metabolizmu tłuszczów m.in. deficycie LCHAD, deficycie VLCAD.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych (LCT) jest modyfikacją diety podstawowej; 2) podstawą diety jest maksymalne wykluczenie źródeł tłuszczów LCT, zbilansowanie diety w oparciu o produkty dozwolone, dieta pacjentów jest także suplementowana żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (dostępną dla pacjentów w ramach procedury importu docelowego) będącą źródłem średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (MCT) i/lub pozostałych składników pokarmowych według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka; 3) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych; 4) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych, ze szczególnym uwzględnieniem produktów 0% tłuszczu oraz o niskiej zawartości tłuszczu, warzyw i owoców, ziemniaków; 5) posiłki powinny być podawane 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka; 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; 6) dieta powinna być różnorodna i urozmaicona pod względem kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) źródła tłuszczów zwierzęcych i roślinnych (np. oleje, masło, margaryny, śmietana itp.) muszą być wykluczone; 8) należy ograniczyć w diecie cukier/miód dodany (według indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka w niektórych sytuacjach dopuszczalne jest zwiększenie podaży); 9) wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających; 10) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej; napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml; 11) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętej tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem zasad diety z istotnym ograniczeniem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 12) jakość; 13) termin przydatności do spożycia; 14) zawartość tłuszczu; 15) sezonowość. <p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 16) gotowanie np. w wodzie, na parze; 17) duszenie bez obsmażania;

	<p>18) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>19) smażenie bez tłuszczu.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>20) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>21) ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>22) ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	Jednostki
		2000-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-20% En
	Tłuszcze z produktów dozwolonych *Uwaga: do zbilansowania wartości energetycznej diety należy doliczyć 20% energii z tłuszczów MCT (realizacja po stronie pacjenta)	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	55–65% En
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) chleb (pszenny, żytni – bez dodatku tłuszczu); 2) ryż; 3) mąka (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana); 4) kasza (jaglana, kukurydziana, jęczmienna); 5) płatki (kukurydziane, pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane – nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym); 6) makaron (bezzajeczny, ryżowy). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) chleb (żytni z soją i słonecznikiem, pieczywo francuskie i półfrancuskie, słodkie bułki, chałki zdobne, bułki mleczne, bułki do hot dogów); 2) mąka sojowa; 3) otręby owsiane; 4) zarodki pszenne; 5) musli zbożowe z rodzynkami i orzechami; 6) otręby pszenne; 7) makarony jajeczne.
Warzywa i owoce	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie oprócz przeciwwskazanych; 2) pikle (sprawdzać etykiety czy są to produkty bez dodatku tłuszczu). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Awokado; 2) Oliwki.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Nasiona roślin strączkowych	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	<ol style="list-style-type: none"> 1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory; 2) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mięso bez skóry (filet z indyka, kurczaka, wołowina udziec, wołowina polędwica); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pozostałe rodzaje mięsa wieprzowego i wołowego, skóra z drobiu, podroby, kaczka, gęś;

	<ul style="list-style-type: none"> 2) wędliny drobiowe o zaw. tł do max. 3%; 3) wieprzowina schab bez widocznego tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> 2) wędliny tłuste, salami; 3) pasty mięsne; 4) parówki; 5) pasztety.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) chude ryby (dorsz, sandacz, sola, morszczuk okoń, pstrąg, halibut); 2) krewetki; 3) tłuste ryby morskie : łosoś, makrela atlantycka, śledź, sardynki – porcja do 50 g maksymalnie raz w tygodniu. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby drapieżne inne i ich przetwory (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki. 2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne; 5) ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) białko jaja. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) żółtko jaja,.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko spożywcze 0 – 0,5% tłuszczu; 2) ser twarogowy chudy; 3) jogurt, kefir 0-0,5% tłuszczu; 4) serwatka płynna 0,1% tłuszczu; 5) maślanka 0,5% tłuszczu; 6) mleko w proszku odtłuszczone; 7) napoje roślinne naturalne: ryżowe, migdałowe, kokosowe o zawartości tłuszczu 0,5%; 8) ser podpuszczkowy niskotłuszczowy o zawartości do 3% tłuszczu (nie częściej niż 2 razy w tygodniu). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko >1% tłuszczu; 2) sery twarogowe półtłuste i tłuste; 3) serki homogenizowane tłuste; 4) sery żółte i topione; 5) jogurty, kefiry i inne przetwory tłuste; 6) śmietana (wszystkie rodzaje); 7) mleko w proszku tłuste; 8) lody śmietankowe; 9) mleka modyfikowane dla niemowląt; 10) mleczka i napoje roślinne smakowe; 11) napój roślinny sojowy.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) MCT (realizowane w procedurze importu docelowego przez pacjenta). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) Masło; 2) margaryny z olejów roślinnych; 3) oleje roślinne; 4) oliwa z oliwek; 5) smalec, tój, słonina.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) ciasta i ciastka pieczone bez dodatku tłuszczu; 2) galaretka; 3) kisiel. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne zawierające tłuszcz; 2) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda; 2) napoje bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml (np. kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao niskotłuszczowe); 3) soki warzywne bez dodatku soli; 4) soki owocowe (nie częściej niż 3 razy w jadłospisie dekadowym). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) napoje gazowane; 2) napoje wysokostodzone; 3) nektary owocowe; 4) wody smakowe z dodatkiem cukru; 5) kakao o wysokiej zawartości tłuszczu; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy i inne	<ul style="list-style-type: none"> 1) zioła i przyprawy np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, 	<ul style="list-style-type: none"> 1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów;

	<p>bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach);</p> <p>2) gotowe przyprawy warzywne;</p> <p>3) keczup;</p> <p>4) ocet balsamiczny;</p> <p>5) miód;</p> <p>6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p> <p>4) musztarda, majonez;</p> <p>5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.</p>
--	---	--

Nazwa diety	DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C)
--------------------	---

Zastosowanie	<ol style="list-style-type: none"> dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH. 	
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> medyczna terapia dietą ketogenną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogennej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogenną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane” wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogennej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u> <p>Zalecane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie; potrawy smażone w ograniczonych ilościach; pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd. 	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> pumpernikiel, chleb „Pro Body”, chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; makaron z mąki konjac; pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp. 	<ol style="list-style-type: none"> produkty zbożowe zwykłe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości 	<ol style="list-style-type: none"> przetwory warzywne z dodatkiem cukru.

	węglowodanów.	
Ziemniaki, Bataty	-	1) wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki; 2) awokado; 3) oliwki.	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; 2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; 3) wiórki kokosowe; 4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); 4) pieczone pasztety z chudego mięsa.	1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makreła atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makreła hiszpańska, śledź – nie częściej	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;

	<p>niż raz w jadłospisie dekadowym;</p> <p>3) owoce morza: krewetki.</p>	<p>2) ryby surowe;</p> <p>3) ryby wędzone;</p> <p>4) konserwy rybne.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) wszystkie dozwolone.</p>	<p>1) jaja na miękko.</p>
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	<p>1) jogurt typu greckiego;</p> <p>2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone;</p> <p>3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B₁₂, np. napój sojowy, migdałowy.</p>	<p>1) mleko i jego przetwory słodzone;</p> <p>2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego;</p> <p>3) mleko skondensowane;</p> <p>4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne;</p> <p>5) sery topione;</p> <p>6) dośladzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.</p>
Tłuszcze	<p>1) masło;</p> <p>2) śmietana tłusta;</p> <p>3) miękka margaryna;</p> <p>4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado;</p> <p>5) majonez;</p> <p>6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) tłuszcz palmowy;</p> <p>4) frytura smaźalnicza.</p>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<p>1) galaretka bez cukru dośladzana dozwoloną substancją słodzającą;</p> <p>2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dośladzane dozwoloną substancją słodzającą;</p> <p>3) gorzka czekolada min. 70%.</p>	<p>1) galaretka tradycyjna;</p> <p>2) kisiel;</p> <p>3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne;</p> <p>4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.</p>
Napoje	<p>1) woda;</p> <p>2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru;</p> <p>3) kawa zbożowa bez cukru;</p> <p>4) soki warzywne bez soli;</p> <p>5) kakao bez cukru.</p>	<p>1) napoje zawierające węglowodany.</p>
Przyprawy i inne	<p>1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść lauowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon;</p> <p>2) gotowe przyprawy warzywne;</p> <p>3) keczup;</p> <p>4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska;</p> <p>5) sól (w ograniczonych ilościach);</p> <p>6) substancje słodzjące: np. erytrytol,</p>	<p>1) cukier, miód;</p> <p>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>3) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p> <p>5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.</p>

	glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	
--	---	--