

Zalecenia żywieniowe w diecie podstawowej

Zastosowanie i cel diety

Żywienie podstawowe ma za zadanie zapewnienie optymalnej ilości energii i składników pokarmowych przyczyniających się do najlepszego rozwoju fizycznego i umysłowego oraz utrzymania dobrego stanu zdrowia. Stosowane jest u osób zdrowych oraz u chorych, które nie wymagają specjalnych modyfikacji sposobu żywienia.

Charakterystyka diety

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami IŻŻ w przypadku diety podstawowej warto przestrzegać następujących zasad.

Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze),
- Różnokolorowych warzyw i owoców (więcej warzyw niż owoców),
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób),
- Ryb – zwłaszcza tłustych morskich,
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych,
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).

Jedz mniej:

- Soli,
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku),
- Cukru i słodzonych napojów,
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.

Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste,
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy.
- Słodkie napoje na wodę,
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. Rzepakowy, oliwa z oliwek),
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser).

Uwagi technologiczne

W przypadku diety podstawowej warto stosować różnorodne techniki przygotowywania potraw, ograniczając potrawy smażone z dużą ilością tłuszczu (zwłaszcza zwierzęcego). Dlatego smażenie lub tradycyjne grillowanie warto zamienić na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>