

## DIETA UBOGOENERGETYCZNA – P8

### ZASTOSOWANIE

Stosuje się według wskazań lekarza i/lub dietetyka u dzieci powyżej 10. roku życia z nadwagą i otyłością.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka
		10-18 lat	1800 kcal
Wartość odżywcza	Białko	10-18 lat	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	10-18 lat	20-35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.	
	Węglowodany ogółem	10-18 lat	50-60% En
	w tym cukry proste	10-18 lat	5-10% En
	Błonnik	10-18 lat	19-21 g/dobę
	Sód	10-18 lat	1300-1500 mg/dobę

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na zmniejszeniu jej energetyczności przy jednoczesnym szczególnym zwróceniu uwagi na podaż błonnika pokarmowego. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.

Wartość energetyczna i odżywcza diety jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych.

Zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować ubytek masy ciała u dzieci w wieku 10-11 lat o około 0,5 kg/ miesiąc, a u dzieci w wieku 12-18 lat o około 1 kg/miesiąc.

Posiłki powinny być 4-5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny. Nie podjadać między posiłkami.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej.

W posiłkach połowę produktów powinny stanowić produkty zbożowe z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

## TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE UBOGOENERGETYCZNEJ DZIECIĘCEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, <ul style="list-style-type: none"><li>• mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach),</li><li>• pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li><li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li><li>• kasze gotowane „al. dente”: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• białe pieczywo pszenne,</li><li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li><li>• drobne kasze (manna, kukurydziana),</li><li>• ryż biały,</li><li>• potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li><li>• produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li><li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,</li></ul>

	(pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, • płatki, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo- fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony	np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • płatki błyskawiczne
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	• bataty: gotowane, pieczone, • ziemniaki: gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach)	• ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach), • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	• owoce w syropach, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe z dodatkiem cukru, • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	• wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane	• orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. połędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • chude gatunki kiełbas, • galaretki drobiowe	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	• ryby surowe, • ryby smażone na tłuszczu, • konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	• jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznicza na parze, • omlety bez tłuszczu	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude i półtłuste, • napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (kefir, jogurt, maślanka)	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • śmietana
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach),	• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• majonez,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ciasta z mąk z pełnego przemiału (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• czekolada z dużą zawartością (&gt;70%) kakao (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru, w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• soki owocowe,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej</li> </ul>