

DIETA PODSTAWOWA

Dla osób:

- przebywających w szpitalach, nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych
- jest to żywienie podstawowe, które powinno spełniać wszystkie warunki prawidłowego żywienia ludzi zdrowych
- stanowi podstawę do planowania diet leczniczych

Zalecenia:

- posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz doboru tłuszczów
- posiłki należy spożywać 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować „pojadanie” między posiłkami
- posiłki należy komponować różnorodnie, powinny być urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę mineralną (najlepiej niegazowaną) lub napój
- przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe)
- dodatek warzyw i/lub owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw, gdzie przynajmniej część z nich powinna być spożywana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne, powinny być spożywane co najmniej w dwóch posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy spożywać co najmniej jedną porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka roślinnego
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) należy ograniczyć lub wykluczyć na korzyść tłuszczu roślinnego
- przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (np. oleje roślinne)
- koniecznie należy ograniczyć spożywanie cukrów dodanych do żywności
- ograniczyć spożywanie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz inne potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez używania koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów ze składników naturalnych
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym
- nie dodawać do potraw zasmażek
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw
- do minimum ograniczyć dodatek soli kuchennej na korzyść ziół i naturalnych przypraw