

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Dla osób:

- z nadwagą i otyłością, o ile nie ma innych przeciwwskazań

Zalecenia:

- dieta ubogoenergetyczna jest modyfikacją diety podstawowej, gdzie główną różnicą jest zmniejszenie energetyczności diety przy jednoczesnym zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i zachowaniu odpowiedniej podaży białka
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- zaplanowana dieta redukcyjna powinna powodować redukcję masy ciała o około 0,5 – 1,0 kg tygodniowo
- wartość energetyczna diety powinna wynosić w granicach 1500 – 1800 kcal na dobę - dieta powinna zawierać nie mniej niż 130 g węglowodanów w ciągu dnia
- zaleca się zmniejszenie ilości spożywanego tłuszczu, głównie zwierzęcego na korzyść tłuszczu roślinnego
- posiłki powinny być spożywane 3-5 razy dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z maksymalnym ograniczeniem dodatku cukru
- dodatek warzyw lub owoców powinien się znaleźć w każdym posiłku, z przewagą warzyw w postaci surowej; zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach dziennie, jeśli nie ma przeciwwskazań
- w każdym dniu należy uwzględnić co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- nasiona roślin strączkowych należy spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu (jeśli nie ma przeciwwskazań)
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1 raz w tygodniu
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne)
- koniecznie należy eliminować z diety cukry proste (glukoza, fruktoza) oraz sacharozę

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie
- 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
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez tradycyjnej panierki należy ograniczyć do spożycia 1 raz w tygodniu