

DIETA UBOGOENERGETYCZNA

Zastosowanie diety

Dieta ubogoenergetyczna ma zastosowanie podczas redukcji masy ciała u osób z otyłością i z nadwagą.

Cel diety:

- Redukcja masy ciała (przez stopniowe ograniczanie energii)
- Zapewnienie prawidłowego funkcjonowania organizmu
- Utrzymanie dobrego samopoczucia pacjenta
- Ograniczenie uczucia głodu

Dieta powinna być ubogoenergetyczna, a równocześnie zrównoważona pod względem zawartości składników odżywczych. Dla osób otyłych źródłem energii, obok pożywienia ma być nagromadzona w organizmie tkanka tłuszczowa.

Największym ograniczeniem w tej diecie podlegają tłuszcze. Powinny pokryć 25% wartości kalorycznej diety. Dobbowe zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi 40g, z czego 25-30g to tłuszcze niewidoczne, pochodzące z produktów białkowych.

W ramach dozwolonych ilości podaje się oleje i margaryny kubkowe (estryfikowane).

Tłuszcze zwierzęce znajdują się w mleku, jajach, nabiale, mięsie, drobiu, wędlinach.

Dieta nie może zawierać mniej niż 100g węglowodanów.

W ramach dozwolonych ilości wskazane są: pieczywo razowe (bez dodatku karmelu, miodu), chrupkie, kasza gryczana, otręby. Pieczywo jasne, makarony, pozostałe kasze oraz ziemniaki podaje się w ograniczonych ilościach.

Bardzo duże znaczenie w diecie redukcyjnej ma błonnik, którego źródłem są produkty zbożowe z grubego przemiału. Błonnik zwiększa objętość pożywienia dając uczucie sytości.

Z diety wyklucza się produkty zawierające cukry łatwo przyswajalne: cukier, miód, słodczyce, ciastka, desery.

Białko w diecie ubogoenergetycznej powinno się znajdować w trzech głównych posiłkach. Źródłem białka są produkty zwierzęce, chude: mleko, mięso, ryby, drób, sery twarogowe, w ograniczonej ilości jaja, wędliny (głównie drobiowe).

W diecie należy zwiększyć podaż warzyw i owoców (około 750g/dobę). Oprócz błonnika dostarczają cenne witaminy oraz makro- i mikroelementy.

Szczególnie polecane są warzywa mniej kaloryczne: pomidory, ogórki, sałatę, szpinak, rzodkiewkę, kapustę kiszoną, szczypiorek, szparagi, cykorię, brokuły, kalafior, kabaczek, kalarepę, szczaw, cebulę, grzyby świeże.

Dieta powinna zawierać wszystkie niezbędne dla organizmu składniki pokarmowe. Znajdą tu zastosowanie produkty o dużej wartości odżywczej, a niskiej kaloryczności i niskim indeksie glikemicznym.

Przy stosowaniu diety ubogoenergetycznej obowiązują ograniczenia soli kuchennej i ostrych przypraw.

Ilość spożywanych płynów wynosi 1,5 litra na dobę. Natomiast przy nadciśnieniu ograniczamy je do jednego litra na dobę.

Zaleca się 4-5 posiłków dziennie.

Potravy sporządza się metodą gotowania na parze lub w małej ilości wody. Można je również piec w folii, pergaminie, na ruszcie i rożnie.

W diecie poleca się ograniczenie zup lub spożywanie zup czystych. Warzywa i owoce należy spożywać przede wszystkim na surowo.

Warzywa gotowane podajemy bez dodatku tłuszczu i nie zagęszczamy ich mąką.

Dozwoloną ilość tłuszczu dodajemy do gotowych potraw.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie ubogoenergetycznej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude 1,5-0,5% tłuszczu, jogurt chudy, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, woda przegotowana, herbata: czarna, czerwona, zielona, ziołowa, owocowa bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, sok z warzyw, owoców, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw, woda mineralna niegazowana	Słaba kawa naturalna bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi
Pieczyno	Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno-żytni, bułeczki, rogale, bagietki francuskie, tostowe	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby, jaja faszerowane, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, serek twarogowy ziarnisty	Ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe, serek topiony, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, parówki drobiowe i cielęce, śledzie, ryby niezbyt tłuste-gotowane, wędzone	Tłuste wędliny, kiszka, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe żółte, sery pleśniowe, ser "Feta", sery typu "Fromage", ser twarogowy tłusty
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, chudy rosół, mleczne na mleku 0,5-1,5% tłuszczu	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, koperkowa, kalafiorowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, ryżowa, kapuśniak	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, podprawiane śmietaną
Dodatki do zup		Ryż brązowy, grzanki, ziemniaki, kasze, lane ciasto, fasola, groch	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe

Mięso, drób, ryby	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, lin, mintaj, sandacz morszczuk, sandacz, flądra, pstrąg; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, na grillu, w kombiwarze, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, połówka wieprzowa; ryby: młody karp, leszcz, karmazyn, tuńczyk	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczkę; Ryby tłuste: węgorz, łosoś, sum, tołpyga, śledź, szprot; Potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone, duszone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi, potrawy smażone- racuchy, kotlety z kaszy
Warzywa	Wszystkie oprócz wymienionych w rubryce: zalecane w umiarkowanych ilościach”	Groch, fasola, groszek zielony konserwowy, kukurydza	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane w całości, puree ziemniaczane, pieczone	Smażone, chipsy ziemniaczane, frytki, placki ziemniaczane, pyzy
Owoce	Grejpfruty, jabłka, wiśnie, czereśnie, porzeczki, truskawki, morele, poziomki, maliny, pomarańcze, mandarynki, ananasy	Winogrona, banany, brzoskwinie, śliwki, gruszki, mango, porzeczki czarne, owoce suszone	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, sałatki owocowe z cukrem, galaretki ze śmietaną i cukrem
Desery			Wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula, jarzynka, kminek, majeranek, bazylija	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet winny, curry, tymianek, oregano, vegeta	Bardzo ostre, papryka ostra, ocet, chili, musztarda, pieprz, sól w większych ilościach