	bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) ocet balsamiczny; 5) miód; 6) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 4) musztarda, majonez; 5) sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Nazwa diety	**DIETA KETOGENNA I JEJ MODYFIKACJE (D13C)**

Zastosowanie	1) dla pacjentów, przebywających w szpitalach, wymagających diety specjalistycznej z istotnym ograniczeniem węglowodanów, wysokim udziałem tłuszczu oraz optymalnym białka, według wskazań lekarza (lub lekarza i dietetyka); 2) w leczeniu niefarmakologicznym padaczek lekoopornych, we wrodzonych wadach metabolizmu np. deficycie GLUT1, deficycie PDH.	
Zalecenia dietetyczne	1) medyczna terapia dietą ketogenną jest dietą o niskiej zawartości węglowodanów, wysokiej zawartości tłuszczu oraz optymalnej podaży białka, zaliczamy do niej klasyczne odmiany diety ketogennej np. 4:1 i 3:1 oraz jej modyfikacje, m.in. modyfikowaną dietę ketogenną, dietę MCT, modyfikowaną dietą Atkinsa, dietę o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety realizowana jest w oparciu o wytyczne towarzystw naukowych oraz normy żywienia, planowana jest indywidualnie dla pacjenta; 3) z uwagi na bardzo indywidualny charakter diety i jej restrykcyjność jadłospisy ustala się każdorazowo dla danego pacjenta, w niektórych przypadkach dopuszcza się produkty z kategorii „niezalecane" wg indywidualnych wskazań lekarza i/lub dietetyka; (w zależności od sposobu prowadzenia diety ketogennej – możliwe jest też stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego KetoCal). 4) <u>WYMAGANE odważanie produktów z dokładnością do 0,1 g.</u> Zalecane techniki kulinarne: 5) gotowanie tradycyjne lub na parze; 6) duszenie; 7) potrawy smażone w ograniczonych ilościach; 8) pieczenie, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 9) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 10) zupy i sosy na bazie olejów roślinnych, śmietany tłustej itp.; 11) napoje i potrawy bez dodatku cukru, mąki, skrobi itd.	
Wartość energetyczna i odżywcza diety	Ustalana indywidualnie w zależności od potrzeb żywieniowych i stanu klinicznego pacjenta.	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe	1) pumpernikiel, chleb „Pro Body", chleb proteinowy i inne pieczywo o niskiej zawartości węglowodanów; 2) makaron z mąki konjac; 3) pieczywo wypiekane na bazie maki orzechowej, babki jajowatej itp.	1) produkty zbożowe zwykłe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości	1) przetwory warzywne z dodatkiem cukru.

	węglowodanów.	
Ziemniaki, Bataty	-	1) wszystkie.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie dozwolone, preferowane o niskiej zawartości węglowodanów owoce jagodowe np. maliny, truskawki; 2) awokado; 3) oliwki.	1) owoce i przetwory z dodatkiem cukru, owoce suszone i kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje sojowe bez dodatku cukru; 5) przetwory sojowe: tofu, tempeh; 6) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu).	1) gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie.
Nasiona, pestki, orzechy	1) całe nasiona, pestki, orzechy (wszystkie rodzaje) i ich przetwory niesłodzone i bez dodatku soli; 2) pasty z orzechów/pestek, nasion niesłodzone, bez dodatku soli i oleju palmowego; 3) wiórki kokosowe; 4) mąki z orzechów, np. migdałowa, kokosowa.	1) orzechy/pestki i nasiona solone, w panierkach itp.; 2) pasty orzechowe/ z nasion/z pestek solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych wykonane z jednego kawałka mięśniowego: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) tłuste wędliny np. boczek, kabanosy, salami (w ograniczonej ilości); 4) pieczone pasztety z chudego mięsa.	1) podroby, tłuste mięsa, pasztety.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby: łosoś, sardynki, pstrąg, dorsz, makrela atlantycka, morszczuk; 2) inne ryby: karp, halibut, marlin, okoń, żabnica, makrela hiszpańska, śledź – nie częściej	1) ryby drapieżne inne (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki;

	niż raz w jadłospisie dekadowym; 3) owoce morza: krewetki.	2) ryby surowe; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) wszystkie dozwolone.	1) jaja na miękko.
Mleko i produkty mleczne oraz ich alternatywy	1) jogurt typu greckiego; 2) tłuste sery białe i żółte, mascarpone, śmietana - wszystkie niesłodzone; 3) napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B_{12}, np. napój sojowy, migdałowy.	1) mleko i jego przetwory słodzone; 2) przetwory mleczne z mleka niepasteryzowanego; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty owocowe i inne przetwory mleczne z dodatkiem cukru, desery mleczne; 5) sery topione; 6) dosładzane produkty alternatywne dla mleka i jego przetworów.
Tłuszcze	1) masło; 2) śmietana tłusta; 3) miękka margaryna; 4) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej z awokado; 5) majonez; 6) olej kokosowy (w ograniczonej ilości).	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) tłuszcz palmowy; 4) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) galaretka bez cukru dosładzana dozwoloną substancją słodzącą; 2) wypieki i desery na bazie produktów dozwolonych dosładzane dozwoloną substancją słodzącą; 3) gorzka czekolada min. 70%.	1) galaretka tradycyjna; 2) kisiel; 3) ciastka, słodycze i inne wyroby tradycyjne; 4) czekolada i wyroby czekolado podobne tradycyjne z cukrem.
Napoje	1) woda; 2) napary z herbaty, ziół itp. bez dodatku cukru; 3) kawa zbożowa bez cukru; 4) soki warzywne bez soli; 5) kakao bez cukru.	1) napoje zawierające węglowodany.
Przyprawy i inne	1) zioła i przyprawy ziołowe i korzenne bez dodatku mąki/cukru np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) gotowe przyprawy warzywne; 3) keczup; 4) karagen, pektyna, guma guar, agar, guma arabska; 5) sól (w ograniczonych ilościach); 6) substancje słodzące: np. erytrytol,	1) cukier, miód; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) ksylitol, sorbitol, maltitol i inne wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.

	glikozydy stewiolowe, sukraloza, owoc mnicha i ich mieszanki wg indywidualnych zaleceń lekarza i/lub dietetyka.	